செல்வக் களஞ்சியமே!

குழந்தை வளர்ப்புக் கட்டுரைகள்

ரஞ்சனி நாராயணன்

செல்வக் களஞ்சியமே

செல்வக் களஞ்சியமே

ரஞ்சனி நாராயணன்

மின்னூல் வெளியீடு : **http://FreeTamilEbooks.com**

சென்னை

Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

This book was produced using Pressbooks.com.

Contents

- செல்வக் களஞ்சியமே
- முன்னுரை
- 1. சின்னஞ்சிறு கிளியே….. கண்ணம்மா!
- 2. பிறந்த குழந்தையை எப்படி எடுத்துக் கொள்வது?
- 3. அந்த ‘முதல் ஆயிரம் நாட்கள்’!
- 4. அழகனே, நீராட வாராய்!
- 5. சில விளக்கங்கள் இந்தக் கட்டுரைக்கு வந்த பின்னூட்டங்களும் அவற்றிற்கான விளக்கங்களும்
- 6. குழந்தையுடன் பேசுங்கள்!
- 7. தாலாட்டு பாட வேண்டுமா?
- 8. இளம் தாய் கவனிக்க வேண்டியவை:
- 9. பிரசவித்த பெண் தியாகி ஆக வேண்டுமா?
- 10. பிரசவித்த பெண்ணின் சுகாதாரம்
- 11. பிரசவித்த பின் மார்பகங்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி?
- 12. பிரசவித்த பின் இளைப்பது எப்படி?
- 13. படிப்படியாக எடை குறையுங்கள்
- 14. வீட்டிலிருக்கும் பெண் Vs வேலைக்குப் போகும் பெண்
- 15. குழந்தைக்காக வேலையை விடவேண்டுமா?
- 16. சூப்பர் அம்மாக்கள்
- 17. வேலையை விட்ட அம்மாக்கள்!
- 18. பெண்களுக்கு ஒரு வார்த்தை – சேதன் பகத்
- 19. குழந்தையின் சுகாதாரம்
- 20. குழந்தையின் வளர்ச்சி
- 21. குழந்தையின் அழுகை
- 22. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் சில மாறுபாடுகள்
- 23. குழந்தையின் 3 வது மாத வளர்ச்சி
- 24. குழந்தையின் விளையாட்டுக்கள்
- 25. இந்தத் தொடரின் ஆசிரியையுடன் ஒரு நேர்முகம்
- 26. குழந்தையின் ‘கக்கா’
- 27. நான் வளர்கிறேனே மம்மி!
- 28. குழந்தைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள

வேண்டும்
- 29. குழந்தைக்கு திருஷ்டி சுற்றிப் போடுங்கள்
- 30. குழந்தையை மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்காதீர்கள்!
- 31. ஒரு வயதுக் குழந்தை
- 32. பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான மாற்று உணவுகள்!
- 33. குழந்தைக்கு மாற்று உணவு
- 34. குழந்தையை எப்படி சாப்பிட வைப்பது?
- 35. குழந்தையின் ‘ஜொள்ளு’
- 36. பல் முளைக்கும் பருவம்
- 37. ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் உடம்பு படுத்துமா?
- 38. அம்மாவைக் காப்பியடிக்கும் குழந்தை
- 39. ‘அப்பாவ பிடிக்குமா? அம்மாவ பிடிக்குமா?’
- 40. குழந்தைக்கு சொல்லித் தரவேண்டிய நல்ல பழக்கங்கள்
- 41. விளையாடும்போதே கற்றுக் கொள்ளுகிறது குழந்தை
- 42. குழந்தைக்கு செய்யும் மாலிஷ்
- 43. முதல் குழந்தை
- 44. குழந்தையின் பேச்சுத் திறன்
- 45. மெதுவாகப் பேசும் குழந்தை
- 46. காது கேளாமை
- 47. குழந்தையின் ஸ்டெம்செல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்
- 48. குழந்தையின் மழலை பேச்சு
- 49. பதட்டம் வேண்டாம்
- 50. பிரசவத்திற்கு நாள் பார்க்கலாமா?
- Free Tamil Ebooks – எங்களைப் பற்றி
- உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே
- கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை – ஒரு அறிமுகம்

1

செல்வக் களஞ்சியமே

குழந்தை வளர்ப்பு அனுபவத் தொடர்

ஆசிரியர் – ரஞ்சனி நாராயணன்

மின்னஞ்சல்: ranjanidoraiswamy@gmail.com

மேலட்டை உருவாக்கம்: மனோஜ் குமார்

மின்னஞ்சல்: socrates1857@gmail.com

மின்னூலாக்கம் : சிவமுருகன்

மின்னஞ்சல் : Sivamurugan.perumal@gmail.com

உரிமை – Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

உரிமை – கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ். எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

2

முன்னுரை

எனது வலைப்பதிவில் மட்டுமே எழுதி வந்த நான் பிற வலைத்தளங்களுக்குச் சென்று கருத்துரை கொடுத்துவிட்டு வருவேன். அப்படி தொடர்ந்து நான் சென்ற தளம் நான்குபெண்கள்.காம். வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் அவர்களிடம் இருந்தது. எந்தப் பதிவாக இருந்தாலும் அதைப் புதுமையாக செய்து வந்தார்கள். உங்கள் பாணி நன்றாக இருக்கிறது என்று ஒருமுறை கருத்துரை சொன்னபோது ‘உங்களைப் போன்றவர்கள் எங்களுடன் கைகோர்த்தால் இன்னும் பல விஷயங்கள் செய்யலாம்’ என்று நான்குபெண்களிடமிருந்து பதில் வந்தது. ‘சரி சொல்லுங்கள், என்ன செய்யவேண்டும்?’ என்று கேட்டபோது, எங்களுக்காக குழந்தை வளர்ப்புத் தொடர் எழுதுங்கள்’ என்றார்கள். அப்படி எழுத ஆரம்பித்ததுதான் இந்தத் தொடர். குழந்தையை அப்படி வளர்க்க வேண்டும், இப்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று வெறும் ஏட்டுச்சுரக்காய் மாதிரி இல்லாமல், என்னுடைய, எனது தோழிகளின் எங்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள் சொன்னது என்று எல்லாவற்றையும் கலந்து எழுதியது இந்தத் தொடரின் வெற்றிக்குக் காரணம் என்று சொல்லலாம்.

இந்த முதல் புத்தகத்தில் பெற்றோர்களுக்கும் பயன்படும்வகையில் பலவற்றைச் சொல்லியிருக்கிறேன். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், குழந்தை வளர்ப்பில் ஆண்களின் பங்கு, குழந்தையின் பேச்சுத் திறன், இளம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காதுகேளாமை என்று பல விஷயங்களையும் பேசியிருக்கிறேன்.

THIS BOOK WAS PRODUCED USING

PRESSBOOKS.COM

Easily turn your manuscript into

EPUB *Nook, Kobo, and iBooks*

Mobi *Kindle*

PDF *Print-on-demand and digital distribution*

PRESSBOOKS.COM

Simple Book Production

1

சின்னஞ்சிறு கிளியே..... கண்ணம்மா!

'சின்னஞ்சிறு கிளியே கண்ணம்மா செல்வ களஞ்சியமே!'

எனக்கு மிகவும் பிடித்த, என் குழந்தைகளுக்கும், என் பேரக் குழந்தைகளுக்கும் பாடிய, பாடப் போகும் பாடல் இது.

இந்தப் பாடலில் திரைப்படத்தில் இடம்பெற்றுள்ள வரிகளைத்தவிர இன்னும் நிறைய இருக்கிறது.

ஒரு குழந்தை என்னவெல்லாம் செய்யும்?

மழலைச் சொல்லாலே நம் துன்பங்கள் தீர்த்திடும்;

முல்லைச் சிரிப்பாலே நமது மூர்க்கத்தைத் தவிர்த்திடும்;

குழந்தையின் மூலம் நாம் பெறும் இன்பம், ஏடுகள் சொல்லாத இன்பக் கதைகள்!

தெய்வத்திற்கு இணையாக, அதற்கும் மேலான அன்பை நம் மேல் பொழியும் குழந்தை.

சரி, கற்பனையை விட்டுவிட்டு இப்போது நிஜ உலகிற்கு வருவோம்:

சின்ன வயதிலிருந்தே எனக்குக் குழந்தைகள் என்றால் மிகவும் பிரியம். எனது திருமணத்திற்கு முன்பே என் அக்காவின் மகனை (அக்கா வேலைக்கு சென்று கொண்டிருந்ததால்) கொஞ்சி சீராட்டி, பாராட்டி, மையிட்டு, பொட்டிட்டு, விதவிதமாக அழகு செய்து பார்ப்பதில் அலாதி ஆசை எனக்கு.

எனக்குக் குழந்தை பிறந்தபின் தான் குழந்தை வளர்ப்பில் இருக்கும் கஷ்டங்கள் தெரிய வந்தன.

அக்காவின் குழந்தையை தூக்கி கொஞ்சி விட்டு, அழுதால் அவளிடம் கொடுத்துவிடலாம். நம் குழந்தை என்றால், முழுப் பொறுப்பும் நம்முடையதாயிற்றே!

குழந்தை பிறந்தவுடன் இரவு முழுவதும் தூங்காமல் குழந்தையையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். அது அழுது எனக்குக் கேட்காமல் போய்விட்டால் என்ன செய்வது என்று. இன்று போல அப்போது டயபர்கள் கிடையாது. அடிக்கடி குழந்தையின் அடியில் போட்டிருக்கும் துணியை வேறு மாற்ற வேண்டும்.

என் மருத்துவர் என் பயங்களை இதமான வார்த்தைகளால் போக்கினார். "குழந்தைக்கு அசௌகரியமாக இருந்தால் அது கண்டிப்பாக அழும். உனக்கு கட்டாயம் காது கேட்கும். குழந்தை கொஞ்ச நேரம் அழுதால் ஒன்றும் ஆகிவிடாது. அனாவசிய பயங்களை மறந்து விட்டு தூங்கு. உனக்குப் போதுமான ஓய்வு கிடைத்தால்தான் உன்னால் குழந்தை வளர்ப்பில் கவனம் செலுத்த முடியும்".

புதுத் தாய்மார்கள் எல்லோருமே நினைவில் கொள்ளவேண்டிய ஒரு நல்ல அறிவுரை இது.

குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி மேலும் பார்க்கும்முன் செய்தி தாளில் நான் படித்த ஒரு விஷயம் உங்களுடன்:

தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கதிகமான உணவை கொடுக்கிறார்கள் அல்லது குழந்தையின் வயிற்றில் உணவைத் திணிக்கிறார்கள்!

'குழந்தை ரொம்பவும் இளைத்து விட்டாள்'

'குழந்தை ரொம்பவும் ஒல்லியாக இருக்கிறான்'

'சரியாகச் சாப்பிடுவதே இல்லை'

'நான் கலந்து கொண்டு வரும் உணவில் பாதிதான் சாப்பிடுகிறாள்'

இப்படி இந்தியத் தாய்மார்கள் மட்டுமல்ல; மேலை நாட்டுத் தாய்மார்களும் சொல்லுகிறார்களாம்!

உண்மையில் தாய்மார்களால் தங்கள் குழந்தைகளின் எடையைப் பற்றிய நிஜமான கருத்தை அதாவது அவர்கள் நார்மல், அதிக எடை, அளவுக்கு அதிக எடை என்பதை சரியாகச் சொல்லவே முடியவில்லையாம். எல்லாத் தாய்மார்களும் தங்கள் குழந்தை ஒல்லியாகத் தான் இருக்கிறது என்று நினைத்துக் கொண்டு அதிகளவு உணவை ஊட்டுகிறார்கள்!

சுமார் 300 தாய்மார்களை இந்த ஆய்வுக்காக தேர்ந்தெடுத்தனர். இவர்களின் குழந்தைகள் ஒரு வயதிலிருந்து ஒன்றரை வயதுக்குள் இருந்தன. அவர்களது குழந்தைகளின் எடையைப் பற்றி இவர்களிடம் கேட்டபோது 27% தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தை மிகவும் மெலிந்து இருப்பதாகச் சொன்னார்களாம். உண்மையில் ஒரு குழந்தைதான் எடை குறைவாக இருந்ததாம்.

32% குழந்தைகள் அதிக எடையுடன் இருந்தனர். 12 தாய்மார்கள் மட்டுமே தங்கள் குழந்தை அதிக எடையுடன் இருப்பதாகச் சொன்னார்களாம்.

27% குழந்தைகள் அதிக எடையுடன் இருப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் கூறுகின்றன.

இரண்டு வயதிற்குள் அதிக எடையுடன் இருக்கும் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் அதிகப் பருமன் (Obese) ஆவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

இதனால் தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பற்றி சரியாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளின் எடை கூடுவது, குறைவது பற்றிய சரியான அறிவைப் பெற வேண்டியது இன்னும் முக்கியம். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியம்: உணவை அதிகளவில் குழந்தைக்குக் கொடுக்காதீர்கள்!

குழந்தைகள் ‘கொழுக், மொழுக்’ என்று இருந்தால்

பார்க்க அழகாக இருக்கும் தான். அமுல் பேபி போல தன் குழந்தையும் இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு அம்மா ஆசைப்படுவதில் தப்பு இல்லை. ஆனால் அந்தக் 'கொழுக், மொழுக்' எதிர்காலத்தில் அவர்களது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல என்றால் தாய்மார்கள் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம்.

கொழுக், மொழுக் குழந்தையை விட பிற்காலத்தில் சரியான எடையுடன், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை உருவாக்குவதும் தாய்மார்களாகிய நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

சரி, இந்தத் தொடரில் என்னவெல்லாம் எதிர்பார்க்கலாம்?

குழந்தை வளர்ப்பை அடிப்படையிலிருந்து பார்க்கலாம்.

இளம் குழந்தையை எப்படி தூக்குவது, நீராட்டுவது, பால் புகட்டுவது, தாய் பாலின் அவசியம், கெட்டி ஆகாரத்திற்கு எப்போது மாறுவது, என்னென்ன கொடுக்கலாம், எப்படிக் கொடுக்கலாம் என்று எல்லாவற்றையும் எனது அனுபவத்துடன் சொல்லவிருக்கிறேன்.

என் குழந்தைகளுக்கு அம்மாவாகவும், பேரக்குழந்தைகளுக்குப் பாட்டியாகவும் பலபல அனுபவங்கள். எனது அனுபவங்களும் இந்தத் தொடரில் சேருவதால் இது வெறும் ஏட்டு சுரைக்காயாக இல்லாமல் நடைமுறைக்கு ஒத்ததாகவே இருக்கும்.

உங்களது ஐயப்பாடுகளையும் கேள்விகளையும் பின்னூட்டம் (feedback) மூலமாகக் கேட்கலாம்.

வாசகர்களும் பங்கு கொண்டு இந்தப் பகுதியை சிறப்பிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

2

பிறந்த குழந்தையை எப்படி எடுத்துக் கொள்வது?

நேற்று காலை திரு சுகி சிவம் அவர்களின் சொற்பொழிவு. ஒரு ஜென் கதை சொன்னார்.

ஜென் துறவியிடம் ஒருவர் வந்தார். வந்தவுடன் துறவியைப் பார்த்து ‘நான் நிறைய விஷயங்கள் பற்றி உங்களிடம் கேட்கவேண்டும்’ என்றார். துறவி நிதானமாக ‘ஒரு கோப்பை தேநீரைக் குடித்துக் கொண்டே பேசலாமா?’ என்று கேட்டார். வந்தவருக்கு சிறிது ஏமாற்றமாக இருந்தாலும் ‘சரி’ என்கிறார்.

சிறிது நேரத்தில் சுடச்சுட தேநீர் வந்தது. துறவி தேநீர் ஜாடியை எடுத்து அதிலிருந்த தேநீரை, ஏற்கனவே நிறைந்திருந்த கோப்பையில் ஊற்றினார். கோப்பையிலிருந்து தேநீர் வெளியே வழிய ஆரம்பித்தது. வந்தவர் பதறிப்போய் ‘நிறுத்துங்கள், நிறைந்த கோப்பையில் மேலும் மேலும் ஊற்றிக் கொண்டே இருக்கிறீர்களே!’ என்றார்.

துறவி சிரித்துக் கொண்டே, ‘காலிக் கோப்பையில் தான் நிரப்ப முடியும். இல்லையா? நீங்கள் உங்கள் தலையில் இருப்பதை வெளியில் கொட்டி விட்டு வாருங்கள். அப்போதுதான் நான் பேசுவது உங்களுக்குப் பயன்படும்’ என்றார்.

இந்தக் கதை சொல்வது என்ன?

எந்த ஒரு புதிய விஷயம் ஆனாலும் மனதை திறந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். திறந்திருக்கும் மனதில் தான் புதிய எண்ணங்கள் நுழைய முடியும், இல்லையா?

கருவுற்றிருக்கும் இளம்பெண்களும் முதலில் மனதளவில் தயார் ஆக வேண்டும். ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கையை தி.மு., தி.பி. என்று பிரிக்கலாம். திருமணத்திற்கு முன், திருமணத்திற்குப் பின் என்று.

திருமண வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்டத்தை கு.பி.மு. (குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்), கு. பி. பி. (குழந்தை பிறந்த பின்) என்று இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

தி.மு – இருந்த வாழ்க்கையே தி.பி. தொடராது. இதை எல்லா பெண்களுமே அனுபவத்தில் தெரிந்து கொண்டிருப்பார்கள். அதேபோலத்தான் கு.பி.மு இருக்கும் நிலை வேறு, கு.பி.பி. இருக்கப் போகும் நிலை வேறு.

உங்கள் குழந்தையை பாலூட்டி, சீராட்டி வளர்ப்பது மட்டுமல்ல அவளுக்கு ஒரு நல்ல ரோல் மாடல் அம்மாவாகவும் இருக்கப் போகிறீர்கள். உங்களது குழந்தைத்தனம் மாறி ஒரு தாயாராக உருவாக வேண்டும். மிகப் பெரிய மாற்றம் இல்லையா?

புதிதாகக் கல்லூரியில் சேர்ந்து இருக்கிறீர்கள். நாளை முதல் தினம். ஒரு வாரத்திற்கு முன்பே ஷாப்பிங் செய்து புது டிரெஸ், புது கைப்பை, புது ஸ்லிப்பர்ஸ் என்று எல்லாமே புதிது – வாங்கியாயிற்று. வெளி விஷயங்கள் எல்லாம் ரெடி. மனம்?

பள்ளிக்கூடம் போலல்ல கல்லூரி. பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் ஸ்பூனால் படிப்பை ஊட்டி விடுவார்கள். கல்லூரியில் நீங்களே படித்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான். பாடங்களும் அதிகம். உங்கள் உழைப்பும் அதிகம் தேவைப்படும்.

அதே போலத்தான் குழந்தை பிறப்பதும். எல்லாமே புதிராக இருக்கும். உங்களுக்கு மட்டுமல்ல; குழந்தைக்கும் இந்த உலகம் புதிது. இத்தனை நாட்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருந்துவிட்டு திடீரென வெளிச்சமான ஒரு உலகம்; நாமே சாப்பிடவேண்டும்; நாமே வெளியேற்ற வேண்டும். பசித்தால் அழ வேண்டும். அம்மாவின் தயவில் சுகமாக நடந்து வந்தது எல்லாம் இப்போது குழந்தை தன் முயற்சியில் தானே செய்து கொள்ளவேண்டும்.

அம்மாவின் அரவணைப்பு அதிகம் தேவைப்படும்

குழந்தைக்கு. அம்மாவின் வயிற்றில் கதகதப்பாக இருந்த குழந்தை அதை வெளியிலும் தேடும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு கழுத்து உறுதியாக இருக்காது. அதனால் மிகவும் பத்திரமாக அதை கையில் எடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை படுக்கையில் படுத்திருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம்.

முதலில் இடது கையை நன்றாக விரித்து, விரல்களை அகலமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கையை குழந்தையின் தலைக்கும் கழுத்துக்கும் அடியில் கொடுங்கள்.

வலது கையை குழந்தையின் பிருஷ்ட பாகத்தில் வைத்து குழந்தையை மெதுவாக உங்கள் பக்கம் கொஞ்சமாக ஒருக்களித்துக் (நிதானம்.... நிதானம்.....) கொள்ளுங்கள்

குழந்தையின் தலை, கழுத்து, கொஞ்சம் முதுகுப் பகுதி எல்லாம் உங்கள் விரிந்த இடது கையில் இருக்கட்டும். கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் தூக்கவும். உங்கள் பிடி கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் குழந்தைக்கு எந்தவிதமான அழுத்தமும் தெரியக் கூடாது.

நிதானமாக குழந்தையை உங்கள் மார்பின் மேல் சாய்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இப்போது குழந்தையின் தலை உங்கள் முழங்கை பகுதிக்கு வரும்படி மெதுவாக உங்கள் இடது கையை குழந்தையின் தலையிலிருந்து பிருஷ்ட பாகத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள். வலது கையை எடுத்து விடலாம்.

பிறந்த குழந்தை உங்கள் ஒரு கை அளவுதான் இருக்கும்.

சுமார் மூன்று மாதங்கள் வரை குழந்தையை இந்த முறைப்படியே தூக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு 6 மாதங்கள் கூட தலை சற்று தள்ளாடியபடியே இருக்கும். அதனால் அதிக கவனம் தேவை.

குழந்தையின் தலை உங்கள் கைகளிலோ அல்லது முழங்கையிலோ (நீங்கள் கையை மடக்கும் போது மேல் கைக்கும், முழங்கைக்கும் நடுவில் வரும் 'எல்' போன்ற அமைப்பிலோ) பதிந்து இருக்க வேண்டும்.

இத்தனை எழுதுவதால் எப்படி இருக்குமோ என்று பயப்பட வேண்டாம். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒருவருக்கொருவர் சில நாட்கள் பழகியவுடன் சரியாகிவிடும்.

குழந்தையுடன் நிறைய பேசுங்கள். அதை பார்த்து சிரியுங்கள். குழந்தையின் பார்வை முதல் சில மாதங்களில் நிலைபெற்றிருக்காது. சில சமயம் நடிகை ரம்பாவின் பார்வை பார்க்கும்! அதையும் ரசியுங்கள்.

3

அந்த ‘முதல் ஆயிரம் நாட்கள்’!

குழந்தை தாயின் வயிற்றில் கருவாக உருவாகத் தொடங்கும் முதல் நாளிலிருந்து அதற்கு இரண்டு வயதாகும் வரை உள்ள காலத்தைத்தான் ‘முதல் ஆயிரம் நாட்கள்’ என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இந்த ‘முதல் ஆயிரம் நாட்களை’ குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பொன்னான நாட்கள் என்று சொல்லலாம். இந்த நாட்களில் குழந்தைக்கு கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்து குழந்தையின் எதிர்கால ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதது. இத்தகைய சத்து நிறைந்த உணவுகளினால் நீண்ட கால நோய்களிலிருந்தும் குழந்தையை காக்கலாம். தேவைப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கிடைக்காது போனால் குழந்தையின் உடல் மற்றும் புலனுணர்வு (cognitive) சார்ந்த வளர்ச்சிகள் பாதிக்கப்படும்.

ஒரு தாய் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் என்ன உணவு உட்கொள்ளுகிறாளோ, அதுதான் குழந்தையின் நினைவாற்றல், கவனசெறிவு (Concentration), தீர்மானிக்கும் குணம், அறிவுத் திறன், மனநிலை, மன உணர்வு ஆகியவற்றைத் தீர்மானிக்கும் என்று விஞ்ஞான பூர்வமாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

முதல் ஆயிரம் நாட்களில் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் உணவு, நுண்ணூட்டச் சத்துப் பொருட்கள், குழந்தையின் மூளையில் உள்ள சுமார் ஐம்பது இரசாயனங்கள் / நரம்பியல் பரிமாற்றங்களை பாதிக்கின்றன என்று விஞ்ஞானிகள் பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் மூலம் நிரூபித்துள்ளனர்.

இந்தியாவில் கருவுற்றிருக்கும் பெண்களில் பாதிப் பெண்களுக்கு மேல் இந்த ஊட்டச்சத்துக் குறைவினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மெலிந்தும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாகவும், போதிய அளவு மன, உடல் வளர்ச்சி இல்லாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

கர்ப்ப காலத்தை முதல் மூன்று மாதங்கள், இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள், மூன்றாவது மூன்று மாதங்கள் என்று பிரிக்கலாம். கர்ப்ப காலத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்கள், குழந்தையின் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. .

இதனால் கருவுற்றிருக்கும் பெண் தனது உணவுப் பழக்கங்களை நல்ல முறையில் அமைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் முக்கியம்.

நம்மூரில் கருவுற்றிருக்கும் பெண்ணைப் பார்த்து சிலர், ‘நீ இரண்டு பேருக்கு சாப்பிடவேண்டும்’ என்பார்கள். அதாவது அவளுக்கும், அவளது வயிற்றில் உருவாகி வரும் குழந்தைக்கும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டுமாம். சூப்பர் காமெடி!

இன்னொரு கொடுமை என்ன தெரியுமா? ‘கருவுற்றிருக்கும் போது எப்படியும் எடை கூடும். என்ன வேண்டுமானாலும் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்’ என்ற மிக, மிக, மிக, மிக, மிகத் தவறான எண்ணம்.

இப்படி அளவுக்கதிகமான உணவை உண்டு உடல் கன்னாபின்னாவென்று பெருத்துப்போய் குழந்தை பிறந்த பின்னும் இளைக்க முடியாமல் தவிக்கும் பல இளம் பெண்களைப் பார்க்கிறேன். இந்தத் தவறை செய்யவே செய்யாதீர்கள்.

சாப்பாட்டின் அளவை விட, உணவின் குணநலன்கள் மிகவும் முக்கியம். போலிக் ஆசிட், வைட்டமின் B12, இரும்பு சத்து, புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் அதிகம் உண்ண வேண்டும்.

கீரை வகைகளில் இந்த போலிக் ஆசிட் நிறைந்திருக்கிறது.

உணவில் முக்கியமாக DHA (Docosahexaenoic acid)) எனப்படும் கொழுப்பு சத்து அவசியம் இருக்க வேண்டும். கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் மூளை மற்றும் கண்ணின் விழித்திரை நன்கு உருவாவதற்கு இந்த கொழுப்புச் சத்து இன்றியமையாதது.

அதுமட்டுமில்லாமல், குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும், நோய்க் கிருமிகளை வெளியேற்றவும் இந்த கொழுப்புச் சத்து தேவை. உணவில் இருக்கும் இந்த சத்து குழந்தையின் கண் பார்வைக்கும், பிரச்சினைகளை சமாளிக்கும் திறமைக்கும், பொதுவான வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. கடல் உணவுகளிலும், கடுகு, கடுகு எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், மெந்தியம், வால் நட்ஸ், ப்ளக்ஸ் சீட்ஸ் (flax seeds) மற்றும் சோயா பீனிலும்இந்த DHA கிடைக்கிறது. சிறிய அளவில் கீரை வகைகளிலும் காணப் படுகிறது.

நார் சத்து அதிகம் தேவை:

பேறு காலத்தில் நம் இரைப்பை, நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து அதிகமான சத்துப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டி சிறிது மெதுவாகவே செயல் படுகிறது. மேலும் கர்ப்பப் பை பெரிதாகிக்கொண்டே இருப்பதால் இரைப்பையை அழுத்துகிறது. இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது உண்டு. நிறைய நார் சத்து உள்ள காய்கறிகளை குறிப்பாக பீன்ஸ், கொத்தவரங்காய், அவரைக் காய், வாழைத் தண்டு சாப்பிடுவதால் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள் இவற்றை நிறைய சாப்பிட வேண்டும். மிகவும் முக்கியம் நிறைய நீர் குடிப்பது. நம் உடலில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்ற நீர் அவசியம் தேவை.

பொதுவாகவே நம் நாட்டில், பெண்கள் தங்களது ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. முதல் குழந்தையைக் கருவுற்றிருக்கும் போது, அம்மாவின் கவனிப்பு, மற்றும்

இளம் வயது இவற்றினால் ஓரளவு நல்ல ஆரோக்கியத்துடனேயே அந்தப் பெண் இருப்பாள்.

இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கும்போது பல தடைகள் இருக்கும்.

முதல் குழந்தைக்கும் இரண்டாவதிற்கும் இடையே நீண்ட இடைவெளி ஆகிவிடும். அதற்குள் முதல் குழந்தை பள்ளிக்குப் போகத் தொடங்கி இருக்கும்.

என் கதை அப்படித்தான் ஆயிற்று. கூட்டுக் குடும்பத்திலிருந்து தனியே வந்திருந்தோம். ஸோ, எல்லா வேலைகளையும் செய்ய வேண்டும். முதல் குழந்தை முதல் வகுப்பில் இருந்தாள். காலையில் அவளை தயார் செய்ய வேண்டும். கணவருக்கு காலை 7.30 க்கு அலுவலகத்தில் இருக்க வேண்டும். அதனால் காலைத் தூக்கம் போயே போச்சு! என் அம்மா அப்போது பெங்களூரில் தம்பியுடன் இருந்தாள். இவர்கள் இருவரையும் விட்டுவிட்டு /கூட்டிக் கொண்டு ஊருக்குப் போக முடியவில்லை. அதனால் அம்மா வீட்டுக் கொஞ்சல்களை அனுபவிக்க முடியவில்லை.

என்னை நானே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. தூக்கம் வரும் சமயத்தில் தூங்க முடியாது. மகளுக்கு வீட்டுப் பாடம் செய்ய உதவ வேண்டும். பாடங்கள் சொல்லித் தர வேண்டும்.

இத்தனையையும் மீறி நான் உற்சாகமாக இருக்க எனக்கு உதவியது இசை தான்.

வீணை கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்து இருந்தேன். அந்த இசையில் என் உடல் அசதி, களைப்பு பறந்து போனது!

இந்த வாரம் நாம் கற்றுக் கொண்டது: உங்களுக்குப் பிடித்த ஒன்றை செய்யுங்கள். கருவுற்றிருக்கும் இளம் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல இந்த வார்த்தைகள். எல்லோருக்குமேதான்!

குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமே, என்ன செய்வது என்கிறீர்களா? ஒரு வாரம் கையிலிருக்கும் குழந்தையை கொஞ்சிக்

கொண்டிருங்கள். இதோ வந்துவிடுகிறேன்.

4

அழகனே, நீராட வாராய்!

எனக்குத் திருமணம் ஆகி 3 மாதங்களில் என் அப்பா பரமபதித்துவிட, என் அம்மா அக்காவின் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள அவளுடன் இருந்தாள். எனது தலைப் பிரசவத்திற்கு அக்கா வீட்டிற்குத்தான் போனேன்.

குழந்தை பிறந்த 3 மாதங்களில் குழந்தையுடன் புக்ககம் வந்துவிட்டேன். மாமியாரிடம் ’குழந்தையை குளித்து விடுகிறீர்களா?’ என்றதற்கு அவர் தன் இயலாமையை தெரிவிக்க திகைத்துப் போனேன். என்ன செய்வது?

அம்மாவிடம் சரணடைந்தேன். அம்மா நிதானமாகச் சொன்னாள். ‘குழந்தையை குளிப்பாட்டுவது ஒன்றும் பிரமாதமே இல்லை. முதலில் என்னென்ன வேண்டுமோ அதையெல்லாம் எடுத்து வைத்துக் கொள். குழந்தைக்கு தேய்க்க வேண்டிய எண்ணெய், சோப்பு, அல்லது சிகைக்காய் பொடி, குழந்தையை துடைக்க டவல். நீ உட்கார மணை.

இரண்டு பக்கெட்டுகளில் நீர் பிடித்து வைத்துக் கொள். ஒன்று நல்ல சூடாக இருக்கட்டும். இன்னொன்று உன் கை பொறுக்கும் சூட்டில் இருக்கட்டும். எல்லா சாமான்களையும் உன் கை எட்டும் தூரத்தில் வைத்துக்கொள். வேண்டும்போது சூடு தண்ணீர்விட்டு விளாவிக் கொள்ளலாம்.

முதலில் குழந்தையை நிமிர்த்தி கால்களின் மேல் விட்டுக் கொள். மேல் கால்களில் சிறிது இடைவெளி விட்டு குழந்தையின் தலையை ‘கிளிப்’ மாதிரி பிடித்துக் கொள். இதனால் உன் கைகள் இரண்டையும் பயன்படுத்தலாம். எண்ணையை சூடுபடுத்திக் கொண்டு ஆறியவுடன் (இதை முதலிலேயே செய்து கொள்ள வேண்டும்) குழந்தையின் முகம், மார்பு, வயிறு, கால்கள் என்று ஒவ்வொரு பாகமாகத் தடவு.

மெதுவாக குழந்தையின் தலையை நிமிர்த்தி கழுத்தில் எண்ணெய் தடவு. மெதுவாக குழந்தையை எடுத்து கால்களின் மேல் கவிழ்த்து விட்டுக் கொள். முன்பு போலவே கால்களால் குழந்தையின் தலையை அசையாமல் பிடித்துக் கொள். குழந்தையின் பின்னந்தலை, கழுத்தின் பின்புறம், முதுகு, பிருஷ்ட பாகம், பிருஷ்ட பாகத்தை கொஞ்சம் அகலப் படுத்தி வெளிக்குப் போகுமிடம், பின்னங்கால்கள் என்று நிதானமாக எண்ணையை தடவு. தடவும்போதே மஸாஜ்செய்வதுபோல மெல்ல கைகளால் அழுத்தி தடவு. குழந்தை கவிழ்ந்தே படுத்திருக்கட்டும்.

அடுத்தாற்போல 'மக்'கில் நீர் எடுத்து முதலில் குழந்தையின் தலை மேல் ஊற்ற வேண்டும். குழந்தை கவிழ்ந்து படுத்திருப்பதால் முகத்தில் நீர் விழாது. ஆனாலும் ஜாக்கிரதைக்காக இடது கையை குழந்தையின் நெற்றிப் பக்கம் வைத்துக் கொண்டு நீரைக் கொட்டி நீரை அப்படியே பின்பக்கமாக வழித்து விட்டுவிட வேண்டும்.

இப்போது குழந்தையின் தலைக்கு மட்டும் சிகைக்காய் பொடி தேய்க்கலாம். இந்தக் காலத்தில் எந்த மருத்துவருமே இதை பரிந்துரைப்பதில்லை. அதனால் உடலுக்கு போடும் சோப் அல்லது பேபி ஷாம்பூ போடலாம். தலைக்கு நீரை விட்டு நன்றாக அலசியபின் தலையை நன்றாகத் துடைத்துவிடு. இப்போது குழந்தையை மறுபடி நிமிர்த்தி விட்டுக் கொண்டு முதலில் முகத்திற்கு சோப்பு போடவேண்டும்.

குழந்தையின் உடம்பில் சோப்பைப் போட்டுத் தேய்க்காமல் கைகளில் சோப்பை எடுத்துக் குழைத்துக் கொண்டு நெற்றி, கன்னங்கள், கழுத்து என்று தடவி, கைகளால் நீரை எடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு கண்களில் நீர் போகாமல் முகத்தை அலம்ப வேண்டும். உடனே முகத்தையும் டவலால் துடைத்து விடவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் குழந்தைக்கு சளி பிடிக்காது. பிறகு உடம்பிற்கு சோப் தடவி – இப்போது தாரளமாக நீரை விடலாம். கழுத்துப் பகுதி, தொடைகளின் இடுக்குகளிலும் நீர் விட்டு குளித்து விடவேண்டும்.

நன்றாகத் துடைத்து குழந்தையை டவலில் சுற்றி வெளியே கொண்டு வா. குளியலறை அமர்க்களங்களை குழந்தையை தூங்கப் பண்ணிய பிறகு சரி படுத்தலாம்.

என் அம்மாவின் வார்த்தைகளிலேயே குழந்தையை நீராட்டியாயிற்று. இப்போது சில கேள்வி பதில்கள்:

எந்த நேரத்தில் குழந்தையை நீராட்டலாம் ?

சென்னை போன்ற இடங்களில் 9 அல்லது 10 மணிக்கு நீராட்டலாம். பெங்களூர் போன்ற இடங்களில் சற்று வெய்யில் வந்தவுடன் நீராட்டலாம்.

சிலர் மதியம் 12 மணிக்கு நீராட்டுவார்கள். பொதுவாக மாலை வேளைகளில் நீராட்டுவது இல்லை. குழந்தைக்கு காலை 10 மணிக்கு ஒரு முறை பால் கொடுக்கிறீர்கள் என்றால், அடுத்த பசி வேளை வருவதற்குள் நீராட்டி விடுங்கள். நீராட்டத்திற்கு பின் குழந்தை தூங்கும். அதனால் நீராட்டிவிட்டு, பாலூட்டி தூங்கப் பண்ணினால் இளம் தாய்க்கும் சற்று ஓய்வு கிடைக்கும்.

குழந்தையை தினமும் நீராட்ட வேண்டுமா?

நிச்சயமாக. தினமும் நீராட்ட வேண்டும். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் போது நீரில் இருப்பதால் பிறந்தவுடன் சற்று பூசினாற்போல இருக்கும் குழந்தை பிறகு எடை குறையும். இதனை ‘அரை வற்று’ என்பார்கள். எடை குறைவதுடன், மேல் தோல் உரிந்து வறண்டு விடும். கை கால்கள் எல்லாம் குச்சி குச்சியாக ஆகிவிடும். குழந்தையின் சருமம் பழையபடி ஆக இந்த தினக் குளியல் ரொம்பவும் உதவி செய்யும். எண்ணெய்யும் தண்ணீரும் படப்படத் தான் குழந்தை தேறும்.

ரொம்பவும் குளிர் பிரதேசத்தில் இருப்பவர்கள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் நீராட்டலாம்.

எந்த எண்ணெய் சிறந்தது ?

நான் என் குழந்தைகளுக்கு ஆலிவ் எண்ணெய் பயன்படுத்தினேன். அந்தக் காலத்தில் வெறும் பேபி சோப், பவுடர் மட்டும்தான் இருந்தன. இப்போது குழந்தைக்கென்று சகலமும் கிடைக்கிறது. அவற்றை பயன்படுத்தலாம். எண்ணெய் சற்று சூடு படுத்தி விட்டு உபயோகித்தால் குழந்தைக்கு சளி பிடிக்காமல் இருக்கும்.

எந்த சூட்டில் நீர் இருக்க வேண்டும் ?

அந்தக் காலத்தில் சுடச்சுட நீரை விடுவார்கள். குழந்தை அலறும். குளித்து முடிந்தவுடன் செக்கச்செவேலென்று ஆகிவிடும். அதுமட்டுமல்ல; சுத்தம் செய்கிறேன் என்று வாயில் ஒரு விரலை விட்டு (பாவம் குழந்தையின் வாய் இத்துனூண்டு இருக்கும். கட்டை கட்டையாய் இருக்கும் விரலை அதன் வாயில் விட்டு) நாக்கு வழிப்பார்கள். பால் சாப்பிட்ட தடம் சில குழந்தைகளுக்கு நாக்கில் இருக்கும். அதை அப்புறப்படுத்த இப்படிச் செய்கிறோம் என்பார்கள். இதனால் எல்லாம் அந்தத் தடம் போகாது. தானாகவே போய்விடும்.

காதுகளில் எல்லாம் குடைந்து குடைந்து உண்டு இல்லை என்று செய்துவிடுவார்கள். பல குழந்தைகள் குளியலறை பக்கம் எடுத்துக் கொண்டு போனாலே ஊரைக் கூட்டும்.

தயவு செய்து அப்படிச் செய்யாதீர்கள். குழந்தையால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்று அதைக் கொடுமைப் படுத்தக் கூடாது.

கைபொறுக்கும் சூடு போதும்.

குழந்தைக்கு பவுடர் போடுவதைக் கூட நிறைய மருத்துவர்கள் வேண்டாம் என்கிறார்கள். குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறும் அளவிற்கு பவுடர் போடாதீர்கள். முக்கியமாக தலைக்கு பவுடர் போடவே போடாதீர்கள். நன்றாக தலையை துடைத்திருந்தாலும் கொஞ்சநஞ்சம் இருக்கும் ஈரத்தில் இந்தப் பவுடரும் சேர தலையில் சடை போடும்.

கழுத்து, கைக்கு கீழே, தொடை இடுக்குகளில் பவுடர்

போடுவதால் இந்த இடங்கள் உலர்ந்து இருக்கும்.

மையிடுவது, பொட்டு வைப்பது எல்லாம் அவரவர் விருப்பம். மருத்துவர்கள் இதெல்லாம் கூட வேண்டாம் என்கிறார்கள். ஏனென்றால் கிடைக்கும் மை, பொட்டு இவையெல்லாம் குழந்தையின் இளம் மேனியில் பாதிப்பை உண்டு பண்ணக் கூடும் என்று.

குழந்தைக்கு மெலிசாக உடை போடுங்கள். செயற்கை இழைகளால் ஆன ஆடைகள், நிறைய ஃப்ரில் வைத்த, லைனிங் கொடுத்த உடைகள் வேண்டாம்.

பாலூட்டித் தூங்கப் பண்ணுங்கள். குழந்தை நிம்மதியாகத் தூங்கட்டும். அதற்குள் நாம் வேறு சில விஷயங்கள் பேசலாம். நீங்களும் கொஞ்சம் ஓய்வு எடுங்கள். இப்படிப் போய்விட்டு அப்படி வந்துவிடுகிறேன், சரியா?

5

சில விளக்கங்கள் இந்தக் கட்டுரைக்கு வந்த பின்னூட்டங்களும் அவற்றிற்கான விளக்கங்களும்

குழந்தை வளர்ப்பில் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தவர் டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்பாக் தான். உங்கள் குடும்ப மருத்துவரா என்று நீங்கள் கேட்பது காதில் விழுகிறது. இல்லையில்லை. அவரது புத்தகம் தான் எனக்குக் குழந்தை வளர்ப்பில் கீதை!

என் முதல் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் என் பெரிய ஓர்ப்படி எனக்கு இவர் எழுதிய புத்தகத்தை அன்பளிப்பாகக் கொடுத்தாள். என் வாழ்க்கையில் எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய பரிசு! மிகவும் சுவாரஸ்யமாக எழுதி இருப்பார். பலமுறை படித்து ரசித்திருக்கிறேன் – குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே!

குழந்தைக்கு எந்த பிரச்னை வந்தாலும் டாக்டர் ஸ்பாக் – ஐத் தான் கேட்பேன் – படிப்பேன்!

புத்தகம் படித்து குழந்தையை வளர்க்க முடியுமா என்கிறீர்களா? இவரது புத்தகத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். நம் வீட்டுக் கூடத்தில் வந்து நின்று பார்த்துவிட்டு எழுதுகிறாரோ என்று தோன்றும். 1946 ஆம் ஆண்டு வெளியான இவர் எழுதிய Baby and child care இன்றுவரை பல்லாயிரக்கணக்கான அம்மாக்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்கிறது.

அந்தப் புத்தகத்தில் அவர் சொன்ன இரண்டு கருத்துக்கள் என்னை ரொம்பவும் கவர்ந்தன.

அம்மாக்களுக்கு: ‘You know more than you think you do’.

குழந்தைகளைப் பற்றி: ”Don’t take your child for granted. He has likes and dislikes!’ என்பார். ஒவ்வொரு அம்மாவும்

இந்த வரிகளை பலசமயங்களில் ‘எத்தனை உண்மை’ என்று வியந்திருப்பாள்.

என் பெண்ணிற்கு நான் இந்தப் புத்தகத்தை வாங்கிக் கொடுத்தேன். என் புத்தகம் என்னிடமே பத்திரமாக!

டாக்டர் ஸ்பாக் 1994 ஆம் வருடம் தனது 94 வது வயதில் இறைவனடி சேர்ந்த போது எனக்கு என் குடும்பத்தில் ஒருவரை இழந்த துக்கம்.

இனி சென்ற வாரம் வந்த கருத்துரைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

முதலில் திருமதி இராஜராஜேஸ்வரி அவர்கள் சொல்லியிருந்ததைப் பார்ப்போம்:

“குழந்தையை குளிக்கவைத்து துடைத்து பாலூட்டி ஒரு டவலில் பொதித்து சுற்றி முகம் மட்டும் வெளியில் தெரியுமாறு தொட்டிலில் படுக்கவைப்பார்கள்

நன்கு அசந்து தூங்கும் …”

இந்த மாதிரி குழந்தையை ஒரு டவலில் சுற்றுவதை ஆங்கிலத்தில் ‘Swaddle’ என்பார்கள். இந்த மாதிரி குழந்தைகளை ‘ஸ்வாடில்’ செய்வதால் குழந்தைக்கு ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வு ஏற்படும். இந்தக் காணொளி யைப் பாருங்கள். எப்படி குழந்தையை ஒரு பொட்டலம் மாதிரி சுற்றி உட்கார வைத்து விட்டார்!

இந்த மாதிரி செய்யும்போது கவனம் அதிகம் தேவை. ரொம்பவும் இறுக்கமாகச் சுற்றக் கூடாது. அதேசமயம் ரொம்பவும் லூசாகச் சுற்றினால் குழந்தை கையை காலை உதைத்துக் கொண்டு வெளியே வந்துவிடும். ஒரு சில மருத்துவர்கள் இதனை கூடாது என்கிறார்கள்.

குழந்தையை அந்த நாட்களில் தூளியில் விடுவது கிட்டத்தட்ட இதே மாதிரியான ஒரு அணைப்பைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கத்தான். சிலர் தூளியில் குழந்தையை விடுவதனால் அதன் வளர்ச்சி பாதிக்கும் என்கிறார்கள். இது தவறான கருத்து.

என் முதல் பேரன் நான் அவனை ‘ஸ்வாடில்’ செய்வதை மிகவும் விரும்புவான். சில நிமிடங்களில் தூங்கியும் விடுவான். இரண்டாவது பேரன் இதற்கெல்லாம் மசியவே இல்லை. அம்மா மடி; அல்லது பாட்டி மடி! எனக்கு டாக்டர் ஸ்பாக் நினைவுக்கு வந்தார். He has his likes and dislikes!

‘ஸ்வாடில்’ செய்யாமல் பக்கத்தில் விட்டுக் கொண்டால் இரண்டு பக்கமும் சின்னச்சின்ன தலையணைகளையோ அல்லது புடவைகளை சுற்றி தலையணை போலச் செய்து அண்டக் கொடுங்கள். குழந்தையின் மேல் ஒரு துணியைப் போர்த்தி விடுங்கள்.

திருமதி காமாட்சி: உரை மருந்து உண்டா? கிரைப் வாட்டராவது உண்டா?

இந்தக் காலத்து மருத்துவர்கள் இதையெல்லாம் கண்டிப்பாகக் கூடாது என்கிறார்கள். பிரசவ லேகியமே வேண்டாம் என்கிறார்களே!

குழந்தைக்கு பால் கொடுத்தவுடன் தோளில் போட்டு தட்டி ஏப்பம் விடப் பண்ண வேண்டும். அதுதான் குழந்தையின் வயிற்றில் இருக்கும் காற்றை வெளியேற்ற ஒரே வழி. கிரைப் வாட்டர் கூடவே கூடாது என்கிறார்கள்.

என் முதல் பேரன் பிறந்து சில நாட்கள் ஆகியிருக்கும். திடீரென குழந்தை அழ ஆரம்பித்துவிட்டான். நிற்காத அழுகை. எதற்கு என்றே புரியவில்லை. பசியும் இல்லை. டாக்டரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போனோம். டாக்டர் முதலில் கேட்டது என் பெண்ணிற்கு என்னென்ன உணவுகள் கொடுக்கிறேன் என்று. காலையில் ‘லேகியம்’ கொடுக்கிறேன் என்றதும் ஒரு சத்தம் போட்டார் பாருங்கள்! அதிர்ந்து போய்விட்டேன்.

‘அந்தக் காலத்தில் உங்கள் அம்மா, பாட்டி சாப்பிட்டார்கள் என்றால் கடுமையான உழைப்பு இருந்தது. இந்த மருந்து ஜீரணம் ஆயிற்று. இப்போது உங்கள் பெண் குனிந்து நிமிர்ந்து ஏதாவது செய்கிறாளா? இந்த மருந்து காரசாரமாக இருக்கும்.

அதற்காக வண்டி நெய்யைப் போட்டுக் கொடுப்பீர்கள். அத்தனை நெய்யும் உங்கள் பெண்ணின் உடம்பில் கொழுப்பாகச் சேரும். அவளுக்கு இந்த மருந்தால் பயன் ஏதும் இல்லை அனாவசியமாக எடை கூடும். குழந்தைக்கு இதெல்லாம் ஒத்துக் கொள்ளாது. முதலில் நிறுத்துங்கள்.'

உடனடியாக நிறுத்தி விட்டேன்.

பத்திய சாப்பாடே வேண்டாம் என்கிறார்கள் இப்போது. இத்தனை நாட்கள் என்ன சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தாளோ அதையே கொடுங்கள் என்கிறார்கள் இந்தக் கால மருத்துவர்கள். அமெரிக்காவில் ஐஸ்க்ரீம் கொடுப்பார்களாமே, பிரசவம் ஆனவுடன்!

திருமதி கோமதி அரசு:

இக்கால தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளை தினம் குளிப்பாட்டுவது இல்லை.

இப்போது டாக்டர் பவுடர், பொட்டு, சாம்பிராணி, எண்ணெய் குளியல் எல்லாம் தடை போடுகிறார்கள்..

குழந்தைகளை தினமும் குளிப்பாட்டுவது மிகவும் அவசியம். பிறந்த குழந்தை அடிக்கடி 'ஸூஸ்ஸூ' போகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் கழித்துக் கொண்டே இருக்கும். இளம் குழந்தைக்கு அலம்பி விட முடியாது. எத்தனைதான் ஈரத் துணியில் வெந்நீரால் துடைத்து விட்டாலும் சுத்தமாக ஆகாது.

சில குழந்தைகள் கழுத்துப் பகுதிகளிலும் தொடைப் பகுதிகளிலும் சதைபற்றுடன் இருக்கும். இங்கெல்லாம் தண்ணீர் கொட்டி அலம்பினால் தான் நல்லது. சென்னை போன்ற வியர்வை அதிகம் இருக்கும் இடங்களில் குழந்தையை நன்கு குளிப்பாட்டியபின் பவுடர் போடாமலிருப்பதே நல்லது. வியர்வையில் பவுடர் ஒட்டிக் கொண்டு வரிவரியாக பவுடர் தங்கி விடும்.

சாம்பிராணி புகையும் வேண்டாம் தான். கொஞ்சம்

கொஞ்சமாக இந்தப் புகை குழந்தையின் நுரையீரலில் படிந்து, பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்று மருத்துவர்கள் கருதுகிறார்கள்.

எண்ணெய்க் குளியல் கட்டாயம் வேண்டும்.

6

குழந்தையுடன் பேசுங்கள்!

பிள்ளைத் தமிழ் என்பது இலக்கிய வகையில் ஒன்று. பாட்டுடை தலைவன்/தலைவியின் குழந்தைப் பருவத்தை பாடுவதுதான் இந்தப் பிள்ளைத்தமிழ்

நாலாயிர திவ்யப்பிரபந்தத்தில் பெரியாழ்வார் கண்ணனின் குழந்தைப் பருவத்தை மிகவும் அனுபவித்து யசோதையின் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பாடுகிறார். அதில் யசோதை கண்ணனை நீராட்டத்திற்கு அழைக்கும் பாடல்கள் 10. அதில் ஒரு பாடலின் கடைசி வரிதான் 'அழகனே நீராட வாராய்'.

குளிப்பதற்கு அடம் பிடிக்கும் குழந்தையை யசோதை எவ்வாறு தாஜா பண்ணி நீராட அழைக்கிறாள் பாருங்கள்:

'நீ பிறந்த திருவோணம் இன்று,

நீ நீராட வேண்டும்...'

'இன்னைக்கு உன் பிறந்த நாள், குளிக்கணும் இல்லையா?'

'நப்பின்னைக் காணிற் சிரிக்கும்...'

'உன் தோழி நப்பின்னை நீ குளிக்காமல் இருந்தால் சிரிப்பாளே... அவள் பார்ப்பதற்கு முன் குளித்துவிடு'

இதையெல்லாம் எதற்கு இங்கே சொல்லுகிறேன் என்றால் குழந்தையுடன் நிறைய பேச வேண்டும்.

ஒரு சின்ன பிளாஷ்பேக்:

என் முதல் குழந்தை சித்திரை மாதத்தில் (வருடப்பிறப்பு அன்று) பிறந்தாள். நல்ல வெய்யில். இரவு கூட சூடு தான். குழந்தையை கட்டிலில் சுவற்றின் பக்கம் விட்டுவிட்டு கட்டிலின் ஓரத்தில் நான் படுத்துக்

கொள்வேன். மெத்தை மேல் ரப்பர் ஷீட். அதன் மேல் ஒரு துணியை போட்டு குழந்தையை விட்டிருந்தேன்.

ஒரு நாள் இரவு. பக்கத்தில் படுத்திருந்த குழந்தை நெளிந்து கொண்டே இருந்தது. குழந்தைக்கு இரண்டு பக்கத்திலும் புடவைகளை சின்ன சின்ன தலையணை போல சுற்றி அணைத்தபடி வைத்திருந்தேன். ஏன் இப்படி நெளிகிறது என்று ரொம்பவும் யோசனை ஆயிற்று. கையில் எடுத்தேன். குழந்தையின் முதுகு சூடாக இருந்தது. ரப்பர் ஷீட் சூடு!

எனக்கு மனசெல்லாம் நெகிழ்ந்து விட்டது. பாவம், வாயில்லா ஜீவன்! எப்படி தன்னை வெளிக்காட்டிக்கொள்ள முயலுகிறது பாருங்கள். அன்றிலிருந்து குழந்தைக்கும் எனக்கும் இருந்த இடைவெளி சட்டென்று குறைந்தது. அதன் உடல் பாஷை புரிய ஆரம்பித்தது. அன்றுதான் அது என் குழந்தை என்ற ஒரு பாச உணர்வு தோன்ற ஆரம்பித்தது.

முதன்முதலாக அதனிடம் பேச ஆரம்பித்தேன்: 'அச்சச்சோ! கோந்தைக்கு ரொம்ப ச்சூடா? அதா(ன்) இப்படி நெளிஞ்சியா? அம்மாக்குத் தெரியவே இல்லை. ச்சாரிடா கண்ணா…!'

அன்றிலிருந்து ரப்பர் ஷீட் மேல் முழு புடவையை போட்டு குழந்தையை விட ஆரம்பித்தேன். குழந்தையும் நிம்மதியாகத் தூங்கிற்று.

இனி…

சென்ற பகுதியில் குழந்தையை எப்படிக் காலில் போட்டுக் கொண்டு நீராட்டுவது என்று என் அம்மா எனக்கு சொன்னதை கேட்டீர்கள் இல்லையா?

நானும் அப்போது கேட்டுக் கொண்டேன். சொல்வது சுலபம் செய்வது கடினம் என்பார்கள் இல்லையா?

முதல் நாள் ரொம்பவும் பயந்தேன். அம்மாவை நினைத்துக் கொண்டே ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டேன். குழந்தையை காலில் போட்டுக்

கொண்டு குழந்தை உடம்பில் எண்ணெய் தடவினேன். இதுவரை எல்லாம் சரி. குழந்தையை திருப்பி விட வேண்டுமே.... என் கைகளிலும் குழந்தையின் உடலிலும் எண்ணெய். வழுக்குகிறது. என் மனதிற்கு நெருங்கிய தெய்வமான ஸ்ரீரங்கம் பெருமாளை 'ரங்கா ரங்கா' என்று கூப்பிட்டுக் கொண்டே நிதானமாக குழந்தை தூக்கித் திருப்பிப் போட்டுக் கொண்டேன்.

என் அம்மா எனக்கு சொல்லியதை நினைவு படுத்திக் கொண்டேன்: 'கொஞ்சம் தலையை சரியாகத் துடைக்க வில்லை என்றால் பரவாயில்லை. குழந்தை உடம்பில் துளி எண்ணெய் தங்கி விட்டாலும் பரவாயில்லை. கோழி மிதித்து குஞ்சு ஒன்றும் ஆகாது. நீ குழந்தையின் அம்மா. தைரியமாக குழந்தையை குளித்துவிடு. ஒன்றிரண்டு நாட்கள் சற்று முன்னேபின்னே இருக்கும். அதனால் மனசு வருத்தப் படாதே!'

குழந்தையை நீராட்ட எடுத்துகொண்டு போவதற்கு முன்னால் அதனிடம் சொன்னேன்: 'அம்மா இன்னிக்கு உன்னை மொதமொதலா குளிச்சு விடப் போறேன். நீ சமத்தா இருக்கணும். கொஞ்சம் அப்படி இப்படி இருக்கும். நீ கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக்கோ சரியா? நா கோழி; நீ குஞ்சு, ஓகே?'

குழந்தையை காலில் போட்டுக் கொண்டு எண்ணெய் தடவி பிறகு அதனை திருப்பி விட்டுக் கொள்ளும் போதும் அதனிடம் சொன்னேன்: 'கொஞ்சம் வழுக்காத இரு. அம்மாவும் புதுசு நீயும் புதுசு. நாம இரண்டுபேரும் ஒருத்தருக்கொருத்தர் கொஞ்சம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிண்டா உனக்கும் நல்லது; எனக்கும் நல்லது. சரியா?' என் மனதில் இருந்த பயம் மெல்ல மெல்ல மறைய ஆரம்பித்தது.

இப்படி குழந்தையையும் நான் செய்யும் செயல்களில் ஈடுபடுத்தி அதனுடன் பேசிப்பேசி செய்ததால் சீக்கிரமே நானும் குழந்தையும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டோம் என்று சொல்ல வேண்டும்.

இப்போதெல்லாம் யாரும் குழந்தையை காலில் போட்டுக் குளிப்பாட்டுவது இல்லை. நிறையப் பாட்டிமார்களுக்கு முட்டிவலி; கீழே உட்கார

முடிவதில்லை. அதனால் தொட்டிக் குளியல் தான். தவறு ஏதும் இல்லை. காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல!

நான் மிகவும் ரசித்த ஒரு தொட்டிக் குளியல் பற்றி இங்கு சொல்லியே ஆக வேண்டும்.

எனது முதல் பேரன் பிறந்தவுடன், மருத்துவ மனையில் இருக்கும் நர்ஸ் தினமும் காலையில் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டுபோய் கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் குளிப்பாட்டிக் கொண்டு வந்து விட்டு விடுவார்கள். ஒரு நாள் நானும் அவருடன் போனேன். ‘காலில் போட்டுக் கொண்டு குளிப்பாட்டுவீர்களா?’ என்ற என்னைப் பார்த்து சிரித்து விட்டு ‘வாங்க நாங்க குளிப்பாட்டுறத பாருங்க’ என்றார்.

நம் சமையலறையில் இருக்கும் தொட்டியை விட சற்றே பெரிய தொட்டி.

நர்ஸ் குழந்தையின் தலை கழுத்து சேருமிடத்தை தனது இடது கை கட்டை விரல், ஆட்காட்டி விரல் இரண்டாலும் ‘கிளிப்’ செய்து கொண்டார். மற்ற விரல்கள் குழந்தையின் முதுகை தாங்கிக் கொண்டிருந்தன. குழந்தையை அப்படி இப்படித் திருப்பித் திருப்பி தொட்டியில் இருந்த நீரை வாரி வாரி இறைத்து, வலது கையால் சோப் தேய்த்து… நான் அசந்து போய் நின்றேன். குழந்தையின் பின்பக்கத்தை குளிப்பாட்ட வெகு லாவகமாக குழந்தையை திருப்பி, இப்போது குழந்தையின் கழுத்து, மார்புப் பகுதி அவரது இடது கை விரல்களுக்குள்! குழந்தைக்குத் துளிக்கூட அசௌகரியமே ஏற்படாது அவர் அந்த இளம் குழந்தையை கையாண்ட விதம்! கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்.

குழந்தையை அவர் தொட்டிக்குள் விடவே இல்லை. இதையெல்லாம் நான் எழுதி, நீங்கள் படிக்கும் நேரம் கூட ஆகவில்லை அந்த நர்ஸ் குழந்தையை குளிப்பாட்ட!

இது கூட ஒரு திறமை தான், இல்லையா?

7

தாலாட்டு பாட வேண்டுமா?

குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுவது, நீராட்டுவது, பாலூட்டுவது, தாலாட்டுப் பாடி தூங்கப் பண்ணுவது எல்லாமே குழந்தைக்கும் நமக்கு இருக்கும் பந்தத்தை வலுவாக்கத்தான். குழந்தையுடன் நாம் நிறைய நேரத்தை செலவிடத்தான்; குழந்தைக்கும் நமக்கும் இடையே உள்ள நெருக்கத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளத்தான்

குழந்தை பிறந்தவுடனே நமக்கு அதன் மேல் பாசம் பெருகிவிடாது. குழந்தை பிறந்த முதல் சில நாட்களுக்கு ஆயாசமே அதிகமாக இருக்கும். குழந்தைக்கு பாலூட்டுவது, இரவில் கண் விழிப்பது, வேறு உலகத்திற்கு வந்துவிட்டது போல இருக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தான் நமது வழக்கமான வாழ்க்கையை விட்டு விட்டு குழந்தையுடனான வாழ்க்கைக்கு – நிறைய மாற்றங்களுடன் தயாராக வேண்டும்.

உங்களைப் போலத்தான் குழந்தையும். இத்தனை நாள் அம்மாவின் வயிற்றில் சாப்பிட்டு, தூங்கி, கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி, இருட்டில் கதகதப்பான இடத்தில் தண்ணீரில் நீந்திக்கொண்டு இருந்து விட்டு, இப்போது திடீரென்று வெளி உலகத்தை, நிறைய சந்தடிகள் நிறைந்த உலகத்தை பார்த்து மிரண்டு தான் போயிருக்கும். தானே சாப்பிட வேண்டும்; வெளியேற்றமும் அதன் முயற்சியே! சின்ன சப்தம் கூட அதற்கு இடி முழக்கம் போலக் கேட்கும். சமையலறையில் டம்ளர் கீழே விழுந்தால் கை கால் எல்லாம் பறக்க தூக்கிப் போடும்.

குழந்தை மிகவும் ‘மிஸ்’ பண்ணுவது அம்மாவின் வயிற்றில் இருந்தபோது உணர்ந்த கதகதப்பையும், பாதுகாப்பு உணர்வைத்தான்.

குழந்தையை கையில் எடுத்துக் கொள்ளுவது, மடியில்

போட்டுக் கொண்டு தூங்க பண்ணுவது, காலில் போட்டுக் கொண்டு நீராட்டுவது என்று அம்மாவின் அண்மை அதற்கு ஒரு தைரியத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் கொடுக்கும்.

அதேபோல குழந்தையைக் கையில் எடுக்கும்போதே உங்களுக்கும் அதன்மேல் ஒரு சின்ன பிரியம் உண்டாகும். உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் இருந்த இடைவெளி மெதுவாக விலகும்.

குழந்தையுடன் நிறைய பேச வேண்டும் என்று சொன்னேன் இல்லையா? வெறுமனே பேசாமல் பாடலாம்.

இந்தக் கால இளம் பெண்களுக்கு தாலாட்டுப் பாடத் தெரிவதில்லை என்று ஒரு குற்றச்சாட்டு இருக்கிறது. பல துறைகளில் வித்தகர்களாக இருக்கிறார்கள் இந்தக் கால இளம் பெண்கள். அதனால் அவர்களுக்குப் பாடத் தெரியாவிட்டால் என்ன? பாட்டிகள் பாடலாமே! அல்லது தாத்தாக்கள், ஏன், இளம் தந்தைமார்கள் கூடப் பாடலாம்; தவறில்லை!

நிறைய பெண்கள் எங்களுக்குப் பாடத் தெரியாதே என்கிறார்கள்.

ஒரு விஷயம்: உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் தான் எம்.எஸ்! அம்மாவின் அண்மை, அம்மாவின் குரல் இரண்டும் தான் குழந்தைக்கு புரியுமே தவிர, நீங்கள் நன்றாகப் பாடுகிறீர்களா, நீங்கள் பாடும் பாட்டில் சந்தம், இலக்கணம் இருக்கிறதா என்றெல்லாம் குழந்தைக்குப் பார்க்கத் தெரியாது.

அதனால் எந்தப் பாடலையுமே தாலாட்டாகப் பாடலாம். ‘காக்கா கண்ணுக்கு மை கொண்டுவா’, ‘கை வீசம்மா கை வீசு’ என்று எதை வேண்டுமானாலும் பாடலாம். உங்கள் வீட்டில் என்னைப் போன்ற பாட்டிகள் இருந்தால் ‘மாணிக்கம் கட்டி வயிரம் இடைகட்டி..’ ‘மன்னுபுகழ் கோசலை தன் மணி வயிறு வாய்த்தவனே…’ போன்ற பல்வேறு பாடல்களை அவர்களிடமிருந்து கற்கலாம்.

குழந்தையைப் பொறுத்தவரை ‘காக்கா கண்ணுக்கு மை கொண்டு வா…’ வும், ‘மாணிக்கம் கட்டி..’ யும் ஒன்று தான்!

இணையத்தில் தேடினால் ஆயிரக் கணக்கான தாலாட்டுப் பாடல்கள் கிடைக்கின்றன. அதையெல்லாம் இங்கு எழுத வேண்டாம் என்று விட்டுவிட்டேன்.

‘ஜோ ஜோ கண்ணம்மா, ஜோ ஜோ ஜோ,

குட்டிக் கண்ணம்மா ஜோ ஜோ ஜோ,

பட்டுக் கண்ணம்மா ஜோ ஜோ ஜோ,

செல்லக் கண்ணம்மா ஜோ ஜோ ஜோ,

தங்கக் கண்ணம்மா ஜோ ஜோ ஜோ,

குட்டிக் கிளியே ஜோ ஜோ ஜோ,

பட்டுக் கிளியே ஜோ ஜோ ஜோ,

செல்லக் கிளியே ஜோ ஜோ ஜோ

சின்னக் கிளியே ஜோ ஜோ ஜோ

தங்கக் கிளியே ஜோ ஜோ ஜோ

இப்படிப் பாடிக் கொண்டே போகலாம். உங்கள் கற்பனை உங்கள் வசம்!

என் அக்கா, தன் பேத்திகளுக்கு தாலாட்டாக ‘சின்னச் சின்ன கண்ணனுக்கு என்னதான் புன்னகையோ?’ என்ற பாடலை மிக இனிமையாகப் பாடுவாள். பி.பி. ஸ்ரீநிவாஸ் அவர்களின் குரலில் இந்தப் பாடல் இழைந்து இழைந்து இனிமையில் தோய்ந்து ஒலிக்கும்.

‘பால் மணக்கும் பருவத்திலே உன்னைப்போல் நானிருந்தேன்

பட்டாடை தொட்டிலிலே சிட்டுப் போல் படுத்திருந்தேன்

அந்நாளை நினைக்கையிலே என் மனது மாறுதடா

உன்னுடனே ஆடி வர உள்ளமே ஏங்குதடா’

‘கண்ணிரண்டும் தாமரையோ கன்னம் மின்னும் எந்தன் கண்ணா –

சின்னச்சின்ன கண்ணனுக்கு என்னதான் புன்னகையோ?’

எத்தனை அழகான கவிதை பாருங்கள். அடுத்த பாரா பாடாதீர்கள்!

‘சிங்காரக் கண்ணே உன் தேனூறும் சொல்லாலே தீராத துன்பங்கள் தீர்ப்பாயடி’

‘அன்பில் மலர்ந்த நல் ரோஜா கண் வளராய் என் ராஜா!’

இந்தப் பாடல்களையும் தாலாட்டாகப் பாடலாம்.

‘அத்தை மடி மெத்தையடி…’ பாடல் தெரியாதவர் யார்?

கே.ஆர். விஜயாவுடன் சேர்ந்து இந்தப் பாடலும் பெருமையும், புகழும் பெற்றதை யார் மறக்கவோ மறுக்கவோ முடியும்? இந்தப் பாட்டையும் பாடலாம்.

உங்களுக்கு எந்தப் பாடல் வருமோ அதைத் தாலாட்டாகப் பாடிவிடுங்கள்.

சோகப் பாடல், இரைச்சலான பாடல் வேண்டாம்.

ஒரே பாட்டை திரும்பத்திரும்ப பாடுங்கள். அப்போதுதான் குழந்தை தூங்கும். நீங்கள் உங்கள் சங்கீதத் திறமையைக் காட்ட வேறு வேறு பாடல்கள் பாடிக் கொண்டே இருந்தால், குழந்தையும் கேட்டுக் கொண்டு தூங்காமல், 'அட! அம்மாவுக்கு இத்தனை பாட்டு தெரியுமா?' என்று உங்களையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் கண் கொட்டாமல்!

பெரியவர்களுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை என்றால் ஒரு தந்திரம் பண்ணச் சொல்வார்கள்: ஒரு ஆடு இந்தப் பக்கத்திலிருந்து அந்தப் பக்கம் குதிக்கிறது என்று மனதில் உருவகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மறுபடி அதே ஆடு இந்தப் பக்கத்திலிருந்து அந்தப் பக்கம்; மறுபடி அ. ஆ. இ. ப. அ. ப. ஒரே ஒரு ஆடுதான். இதைப் போல 'மொனாடனஸ்' ஆக நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் தூக்கம் வந்துவிடும்.

அதே தான் குழந்தைக்கும். ஒரே பாட்டை எத்தனை முறை கேட்பது என்று அலுத்துக் கொண்டு தூங்கி விடும். இல்லை பாடிப் பாடி அசந்து போய் நீங்கள் தூங்கி விடுவீர்கள்! பிறகு பாவம், அம்மா என்று குழந்தையும் தூங்கிவிடும்; அல்லது அப்பாடி அம்மா ஒரு வழியாகப் பாட்டை நிறுத்தினாள், இனி நாம் நிம்மதியாகத் தூங்கலாம் என்று தூங்க ஆரம்பிக்கலாம்.

இரண்டும் ஓகே தானே?

8

இளம் தாய் கவனிக்க வேண்டியவை:

‘அன்புடையீர்,

இப்பவும் என் மகள் சௌபாக்கியவதி………………..க்கு பெண்/ஆண் குழந்தை பிறந்து தாயும் சேயும் நலம்……’

நம் வீடுகளில் குழந்தை பிறந்தவுடன் நம் உறவினர்களுக்குத் தெரிவிக்க எழுதும் கடிதத்தின் ஒரு பகுதி இது.

இந்தக் கடிதத்தில் சொல்லப்படும் தாய்-சேய் நலத்தைப் பேணுதலை ஆங்கிலத்தில் post-natal care என்கிறார்கள். இந்த வாரம் நாமும் இதைப் பற்றித்தான் பேசப் போகிறோம்.

.பிரசவம் ஆன பின் எல்லோருடைய கவனமும் குழந்தை மீது திரும்பிவிடும். பார்க்க வருகிறவர்களும், வரமுடியாதவர்களுக்கு கை பேசியில் செய்தி சொல்லுவதுமாக அந்த இடமே ‘கலகல’ வென்றிருக்கும்.

பிரசவித்த பெண் பாவம் களைப்பில் அசந்து போய், வருகிறவர்களிடம் பேசவும் முடியாமல் மெலிதான புன்னகையுடன் படுத்திருப்பாள்.

பிரசவம் என்பதை மறுபிறவி என்பார்கள். முற்றிலும் உண்மை. ஒவ்வொரு பெண்ணும் பிரசவ காலத்தில் அனுபவிக்கும் வலிதான் மனித இனம் அனுபவிக்கும் பல்வேறு வகையான வலிகளில் மிகக் கடுமையான வலி என்று விஞ்ஞான பூர்வமாக கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

கர்ப்பம் தரிக்கும்போதும், பிரசவத்திற்குப் பின்னாலும் பெண்ணின் உடலில் பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

பிரசவம் ஆன பெண் மீண்டும் பழைய நிலையை – அதாவது கருத்தரிப்பதற்கு முன் இருந்த நிலையை அடைவதற்கு அவளுக்குக் போஷாக்கான உணவு,

தூக்கம், ஓய்வு மிகவும் இன்றியமையாதவை. இவற்றுடன் கூடவே தனிப்பட்ட சுகாதாரமும் வெகு முக்கியம். அதாவது Personal hygiene

குழந்தைக்குத் பாலூட்டுவது, அது தூங்கும் சமயத்தில் தூங்குவது என்று பிரசவித்த பெண் பலவகைகளில் தன்னை தயார் செய்து கொள்ளவேண்டும். பெற்றோர்களும், கணவனும், புக்ககத்தவர்களும் இந்தச் சமயத்தில் கட்டாயம் பிரசவித்த பெண்ணுக்கு உதவ வேண்டும். நல்ல ஆகாரம், தூக்கம் முதலியவற்றினால் சீக்கிரமே அவள் தன் வேலையை தானே பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

நம் அடுத்த தலைமுறை ஆரோக்கியமான தலைமுறையாக வளர குடும்பத்தவர்களின் முழு மனதான உதவி நிச்சயம் தேவை.

உணவு:

செல்வ களஞ்சியமே பகுதி 3 (ஆயிரம் நாட்கள்) (http://wp.me/p2IA60-8d) இல் கூறியது போல போஷாக்கான உணவுகளைத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

சாதாரணப் பிரசவம் அதாவது இயற்கை முறையில் குழந்தை பிறந்திருந்தால் பிரசவ அறையை விட்டு வெளியே வந்தவுடன் சூடாக காபி, டீ, பால் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

நான் என் பெண்ணுக்கு ரவை கஞ்சி போட்டுக் கொடுப்பேன். அவள் மிகவும் இஷ்டப்பட்டுக் குடிப்பாள். தயாரிக்கும் விதம் கடைசியில் சொல்லுகிறேன்.

வட இந்தியாவில் பிரசவம் ஆன பெண்ணிற்கு முதல் சில மாதங்களுக்கு ரவை கேசரி செய்து கொடுப்பார்களாம். இடுப்பிற்கு பலம் சேர்க்கும் உணவு இது என்பது காரணம்.

இப்போதெல்லாம் பத்தியம் ஏதும் வேண்டாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். எப்போதும் போல எல்லாம் சாப்பிடலாம் என்கிறார்கள். அதற்காக பீட்ஸா,

பர்கர் சாப்பிடலாமா என்று கேட்கக் கூடாது!

அதிகக் காரம், எண்ணெய் இல்லாமல் வயிற்றுக்கு இதமானதாக உணவு இருக்க வேண்டும். பிரசவத்திற்கு முன் எப்படி ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டாளோ அதே போல இப்போதும் உண்ணும் உணவில் அதிகக் கவனம் வேண்டும்.

போஷாக்கு சத்துக் குறைவினால் குழந்தைக்கு பலவித நோய் தொற்றுகள் ஏற்படும். வளர்ந்த பின்னும், கவனமின்மை, சோம்பல், மறதி முதலியவற்றால் குழந்தையின் தினசரி வாழ்க்கை பாதிக்கக் கூடும். அதனால் இளம் தாய் தன் உணவுப் பழக்கத்தை சரியானபடி வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வேண்டிய சத்துப் பொருட்கள் தாய் பாலிலிருந்து தான் கிடைகிறது. இதனாலும் தாய் தன் உணவில் அக்கறை செலுத்துவது அதி முக்கியம்.

புதிதாக சமைத்த உணவை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும்

காலை வேளையில் காபி, டீ, அல்லது பாலுடன் ஹார்லிக்ஸ் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். காலை சிற்றுண்டி கட்டாயம் சாப்பிட வேண்டும். காலை சிற்றுண்டிக்கும் மதிய உணவிற்கும் இடையில் ஏதாவது சத்து மாவு அல்லது ஓட்ஸ், ராகி கஞ்சி கொடுக்கலாம். பழங்கள், நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள் நிறைந்த சாலட், கீரை போன்றவற்றை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நடுநடுவில் சுத்தமான நீர் குடிக்க வேண்டும்.

எதற்கு இத்தனை முன் ஜாக்கிரதை? இளம் தாய்க்கு நோய் தொற்று ஏற்பட்டால் அது குழந்தையை பாதிக்கும். சில சமயங்களில் அதற்கு தாய் பால் கொடுக்கவும் முடியாமல் போகும்.

பிரசவித்த பெண் எந்தவித கஷ்டமும் இல்லாமல் சிறுநீர், மலம் ஆகியவற்றைக் கழிக்க பழங்கள், காய்கறிகள் உதவும். சாப்பிடும்போது எந்தவித அவசரமும் இல்லாமல் நிதானமாக சாப்பிட வேண்டும்.

ஓய்வு:

நிறைய ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். ஓய்வினால் உடல் இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறும். ஓய்வு என்பதை நம்மில் பலர் தூங்குவது என்று தவறாக புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இல்லை. ஓய்வு என்பது வழக்கமாகச் செய்யும் வேலையிலிருந்து மாறுபட்டு, மனதுக்குப் பிடித்ததை செய்வது.

குழந்தை தூங்கும் போதெல்லாம் தாயும் தூங்குவது என்பது சற்று சிரமம். புத்தகம் படிக்கலாம். இனிய இசையைக் கேட்கலாம். தொலைகாட்சி கூட பார்க்கலாம். ஆனால் குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் போது பார்க்க வேண்டாம். குழந்தையுடன் நீங்கள் இருக்கும் நேரம் என்பது உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் மட்டுமேயான நேரம். அதை எந்தக் காரணம் கொண்டும் தவற விடக் கூடாது.

இரவில் குழந்தைக்காக எழுந்திருக்க வேண்டி இருந்தால் பகலில் கொஞ்சம் தூங்கலாம். தப்பில்லை.

இந்த ஓய்வைக் கொடுக்கவே அந்தக் காலத்தில் 30, 40 நாட்களுக்கு பிரசவித்த பெண்ணை சமையலறைக்குள் விட மாட்டார்கள். ஆண் குழந்தையானால் 31 நாட்களும், பெண் குழந்தையானால் 41 நாட்களும் தீட்டு காத்தார்கள்.

ரவை கஞ்சி செய்யும் முறை:

மெல்லிசு ரவை : ¼ கப்

தண்ணீர் – 2 கப்

நெய் 2 தேக்கரண்டி (இன்னும் கொஞ்சம் தாராளமாக விடலாம்)

பால் 1 கப்

சர்க்கரை – ருசிக்கேற்ப / தேவைக்கேற்ப

ஏலக்காய் பொடி துளி – ஒரு வாசனைக்கு

முதலில் வாணலியில் நெய்யை விட்டு சற்று சூடானவுடன் ரவையைப் போட்டு மிதமான தீயில் வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும்.

பக்கத்து அடுப்பில் நீரை கொதிக்க விடவும். நன்றாக சலசலவென்று கொதிக்கும் போது ரவையைப் போட்டு கைவிடாமல் , கட்டி தட்டாமல் கிளறவும்.

ரவை நன்றாக வெந்தபின் இறக்கி விடவும். இந்தக் கஞ்சி கொஞ்சம் நீர்க்கவே இருக்கும். எப்போது கொடுக்கிறீர்களோ அப்போது பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். அவ்வப்போது புதிதாகப் போட்டுக் கொடுத்தால் சுடச்சுட மிக நன்றாக இருக்கும். ரவையை மொத்தமாக வறுத்து வைத்துக் கொண்டால் சட்டென்று செய்து விடலாம்.

அடுத்த பகுதியில் இளம் தாய் தன் சுகாதாரத்தை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்று பார்க்கலாம்.

9

பிரசவித்த பெண் தியாகி ஆக வேண்டுமா?

எனது உறவினரின் பெண்ணிற்கு குழந்தை பிறந்திருந்தது. உடனடியாக என்னால் போய் பார்க்க முடியவில்லை. சில மாதங்கள் கழித்துப் பார்க்கப் போன எனக்கு அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்ததும் அதிர்ச்சி!

சரியாக வாராத தலை. அழுக்கான ஒரு நைட்டியுடன் அந்தப் பெண் காட்சி அளித்தாள். எங்களைப் பார்த்தவுடன் அவசரமாக ஓடிப் போய் அந்த அ. நைட்டியின் மேல் ஒரு துப்பட்டா(!?)வைப் போட்டுக் கொண்டு வந்தாள். (எதற்கு?)

'குழந்தையுடனேயே நேரம் சரியாகி விடுகிறது. எதற்குமே நேரமில்லை…!'

'அப்படியா?' என்றேன்.

'குழந்தை பிறந்த பிறகு எல்லாமே மாறிவிட்டது மாமி. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் நான் எப்படி இருந்தேன் என்பதே மறந்துவிட்டது…. குழந்தை இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்க்கவே முடியவில்லை……!'

'ஒரு டிரெஸ் கூட சரியான அளவில் இல்லை. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் போட்டுக் கொண்ட டிரெஸ்களையே இன்னும் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்…'

ஓ! அதுதான் இந்த நைட்டி இத்தனை அழுக்கா?

'நான் என் குழந்தைக்கு ஒரு சிறந்த அம்மாவாக இருக்க வேண்டும். அவனைத் தவிர எனக்கு வேறு எதுவுமே தேவையில்லை இந்த உலகத்தில். அவனும் என்னையே எல்லாத்துக்கும் நம்பி இருக்கிறான்…! எனக்கு என்னைப் பற்றிய நினைப்பே இல்லை…!'

என் மடியில் இருந்த குழந்தை ‘ங…ங….!’ சிரித்தது.

‘பாருங்கோ மாமி, அவனுக்கு நா பேசறதெல்லாம் புரியறது!’

‘அப்படியா? எனக்கு அவன் வேறெதுக்கோ சிரிக்கறாப்பல இருந்தது…!’

‘………..?!’

‘இப்படி உட்காரும்மா….’ அந்தப் பெண்ணை பக்கத்தில் உட்கார்த்தி வைத்துக் கொண்டேன்.

‘சிறந்த அம்மாவாக இருக்க வேண்டும் என்றால் தலையை வாரிக் கொள்ளக் கூடாது; நல்ல உடை உடுத்திக் கொள்ளக் கூடாது என்று எங்காவது எழுதி வைத்திருக்கிறதா?’

‘………………………ஆனா மாமி…!’ ஆரம்பித்தவளை நான் தடுத்தேன்.

‘தன்னை சரியாகப் பரமாரித்துக் கொள்ளும் ஒரு பெண்ணால் தான் தன் குழந்தையையும் சரியான முறையில் வளர்க்க முடியும். நீ இப்படி இருப்பது உன்னால் வீட்டு வேலை, குழந்தை பராமரிப்பு இரண்டையும் சரியாகச் செய்ய முடியவில்லை என்பதைத்தான் காட்டுகிறது. நீ இப்படி இருந்தால்தான் குழந்தை சந்தோஷப்படும் என்று யார் சொன்னார்கள்? நீ இப்படி இருப்பது நிச்சயம் உன் குழந்தைக்கும், கணவனுக்கும் எந்த விதத்திலும் நிறைவைக் கொடுக்காது.’

‘குழந்தையை கவனிக்காமல் நீ உன் அலங்காரத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்ன்னு நான் சொல்லலை. ஆனாலும் உன் அடிப்படைத் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டுதான் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது நீயே உனக்கு போட்டுக் கொள்ளும் முள் வேலி. இது தேவையில்லாதது.’

நான் சிறந்த மகளாக இருக்க வேண்டும், சிறந்த மனைவியாக இருக்க வேண்டும், சிறந்த அம்மாவாக

இருக்க வேண்டும் என்பதெல்லாம் நமக்கு நாமே போட்டுக் கொள்ளும் – தேவையில்லாத சங்கிலிகள். இவற்றால் நமக்கு மிஞ்சுவது ஏமாற்றமே.

ஒரு ஆணிடம் போய் ‘நீ அப்பாவாகிவிட்டாய். இனி உன் சந்தோஷத்தை யெல்லாம் குறைத்துக் கொள். சினிமா பார்ப்பதை விட்டுவிடவேண்டும்; நல்ல உடை அணியக்கூடாது; யாருடனும் சிரித்துப் பேசக்கூடாது,’ என்று சொல்லிப் பாருங்கள். ‘என்ன பைத்தியக் காரத்தனம் இது?’ என்பான்.

அதேபோலத்தான் பெண்களும் குழந்தை பிறந்தவுடன் தன் சுகத்தை எல்லாம் தியாகம் செய்ய வேண்டும் என்று எந்தச் சட்டமும் சொல்லவில்லை.

இதைபோல நிறைய பெண்கள் நம் நாட்டில் இருக்கிறார்கள். தியாகம் செய்கிறோம் என்ற பெயரில் தங்களுக்குத் தாங்களாகவே பல சங்கிலிகளைப் போட்டுக் கொண்டு வெளிவர முடியாமல் தவிக்கிறார்கள்.

எந்தப் பெண் எப்போதும் தன்னை நன்கு உணர்ந்து தன் உடல், மனம் இரண்டையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு, நேர்மறையான எண்ணங்களுடன், தைரியமாக, தான் செய்யும் வேலைகளைப் பற்றிய குற்ற உணர்வு இல்லாமல், சந்தோஷமாக, நிறைவாக இருக்கிறாளோ அப்போது தான் அவள் சிறந்த மகளாக, மனைவியாக, அம்மாவாக விளங்க முடியும்.

செல்வ களஞ்சியமே படிக்கும் அனைத்து பெண்மணிகளுக்கும் மகளிர் தின வாழ்த்துகள்!

பி.கு. இன்றைக்கு மகளிர் தினம் என்பதால் மனதில் இருப்பதை எழுதிவிட்டேன். அடுத்த வாரம் வழக்கம்போல தொடருகிறேன்.

10

பிரசவித்த பெண்ணின் சுகாதாரம்

சுகாதாரம் என்பது எல்லோருக்குமே அவசியம் என்றாலும் பெண்களுக்கு மிக மிக அவசியம். அதுவும் பிரசவித்த பெண்களுக்கு மிக மிக (எத்தனை மிக வேண்டுமானாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) ஏன் என்று கேட்பவர்களுக்கு:

ஒரு மிகப் பெரிய வேலையை உங்கள் உடம்பு செய்திருக்கிறது. பிள்ளைப்பேறு என்றால் சும்மாவா? எத்தனை உறுப்புகள் எத்தனை வேலை செய்திருக்கின்றன! எல்லாவற்றிற்கும் ஓய்வு தேவை. அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். ஓய்வு, நல்ல சாப்பாடு, தூக்கம் இவை மூன்றினால் மட்டுமே உங்கள் உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும்.

பொதுவாக உடல் அசதியாக இருக்கும்; நோய் எதிர்ப்பு திறனும் கொஞ்சம் குறைவாகவே இருக்கும். இதனாலேயே சுகாதாரம் மிக மிக அவசியம்.

பிரசவித்த பெண்ணின் சுகாதாரக் குறைவினால் குழந்தைக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம். உங்கள் ஆரோக்கியக் குறைவினால் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுப்பது முடியாது போகும். அதனால் கவனம் அதிகம் தேவை.

இயற்கை முறையில் பிரசவம் ஆகியிருந்தால் இரண்டாம் நாளிலிருந்து குளிக்கலாம். மிதமான வெந்நீரில் குளிப்பது உடல்வலியையும் ஆயாசத்தையும் போக்கும். தலைக்கு குளிக்க வேண்டாம். ஜலதோஷம், ஜுரம் வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளித்து முடித்து நன்றாக ஈரம் போகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தலையை நன்கு வாரிப் பின்னலிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கை கால்களில் நகங்களை வெட்டி விடவும். உங்கள் நகங்களை மட்டுமல்ல; குழந்தையின் கை,

கால்களில் இருக்கும் நகங்களையும் வெட்டி விட வேண்டும். அதற்கென்றே நகம் வெட்டிகள் சின்னதாகக் கிடைக்கின்றன. குழந்தையை நீராட்டியவுடன் நகங்கள் மிருதுவாக இருக்கும். அப்போது சுலபமாக வெட்ட வரும். சிலர் கையாலேயே குழந்தையின் நகத்தை பிய்த்துவிடுவோம் என்பார்கள். இது ரொம்பவும் ஆபத்தானது. குழந்தையின் நகத்துடன் சதையும் பிய்ந்துவரும் ஆபத்து இருக்கிறது.
குழந்தையினிடத்தில் நம் வீரதீரத்தையெல்லாம் காண்பிக்க வேண்டாம்.

ஒரு சின்ன பிளாஷ்பேக்: திருமணத்திற்கு முன் நான் ரொம்பவும் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு நகம் வளர்ப்பேன். அப்போதெல்லாம் நெயில் பாலிஷ் வாங்கித் தரமாட்டார்கள். அதனால் எங்கிருந்தாவது மருதாணி கொண்டு வந்து நானே அரைத்து இட்டுக் கொள்ளுவேன். எனது விரல் நகங்கள் எப்போதுமே சிவப்பாக இருக்கும்! இடது கைக்கு நானே வைத்துக் கொள்ளுவேன். வலது கைக்கு வைக்கச் சொல்லி அம்மாவை ரொம்பவும் படுத்துவேன். ஒரு முறை அம்மா மிகவும் கோபித்துக் கொண்டு முடியாது என்று சொல்லிவிட்டாள். என்ன செய்வது? ஒரு பேப்பரில் முதலில் குப்பி குப்பியாகப் பண்ணி வைத்துக் கொண்டு அதை விரல்களில் மாட்டிக்கொண்டு இந்தக் கையாலும் அந்தக் கையாலும் சரி செய்து சரி செய்து... எப்படியோ இரண்டு கைகளுக்கும் நானே இட்டுக் கொண்டு விட்டேன். இன்றைக்கும் என் அம்மா இதைச் சொல்லி சொல்லி ஆச்சரியப் படுவாள்.

அப்படியெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து வளர்த்த நகங்களை குழந்தைக்காக வெட்டு என்று எங்கள் மருத்துவர் சொன்ன போது யோசிக்கவே இல்லை; வெட்டிவிட்டேன். அன்றிலிருந்து இன்று வரை மறுபடி நான் நகம் வளர்க்க ஆசைப்பட்டதே இல்லை. ஆனால் மருதாணி ஆசை....தொடருகிறது!

சரி, நம் விஷயத்திற்கு வருவோம்.

லூசான உள்ளாடைகள்/வெளியாடைகள் அணியவும்.

வெயில் காலங்களில் நல்ல பருத்தி ஆடைகள் அவசியம் தேவை. குளிர் காலங்களில் இரண்டு மூன்று ஸ்வெட்டர்கள் வைத்துக் கொண்டு துவைத்துப் பயன்படுத்தவும். ஒரே ஸ்வெட்டர் தினமும் அணியவேண்டாம்.

பிரசவித்த சில நாட்களுக்கு அதிகப்படி சிறுநீர் வெளியேறுவது போல இருக்கும். கருவுற்றிருக்கும் போது உடலில் சேர்ந்திருந்த அதிகப்படியான நீரும் உப்பும் வெளியேறுவதுதான் இதற்குக் காரணம்.

சிலருக்கு பிரசவத்தின் போது தையல் போட்டிருந்தால் பிரசவம் ஆன சில நாட்களுக்கு சிறுநீர் மலம் கழிப்பது சற்று கஷ்டமாக இருக்கலாம். சுத்தமான நீர் நிறைய குடிப்பது சுலபமாக உடலிலிருந்து நீர் வெளியேற மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

பெண்களுக்கு சிறுநீர் பாதை தொற்று நோய் ஏற்படுவது அதிகம். காரணம் ஆசனவாயும், சிறுநீர் வெளிவரும் துவாரமும் அருகருகே அமைந்திருப்பது தான். சிறுநீர் பாதை தொற்று வராமலிருக்க நிறைய நீர் குடிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க பழங்கள், காய்கறிகள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறுநீர், மலம் கழிப்பதில் பிரச்னை வந்தாலும் சுகாதாரம் கெடும். நோய்த்தொற்று உண்டாகும்.

பிரசவித்த பெண்களுக்கு சிறுநீர் பாதை தொற்று நோய், மற்றும் வஜைனா (vagina) என்று சொல்லப்படும் கருப்பையிலிருந்து பிறப்புறுப்புக்குச் செல்லும் பாதையிலும் தொற்று நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம் இருக்கிறது.

சிலசமயங்களில் குழந்தை பிறக்கும்போது பிறப்புறுப்பின் வாயை அகலமாக்க சற்று கத்தரிப்பார்கள். குழந்தை பிறந்தவுடன் அந்த இடத்தை தையல் போட்டு மூடிவிடுவார்கள். இந்த மாதிரி தையல் போட்டிருந்தால் குளிக்கும்போது அந்த இடத்தை நன்றாக நீர் ஊற்றி கழுவி சுத்தமான துணியால் / பேப்பர் நாப்கின்னால் நன்றாகத் துடைக்கவும். மேல்பூச்சாக ஏதாவது ஆயின்மென்ட் கொடுத்திருந்தால்

தவறாமல் தடவவும். இது ரணம் சீக்கிரம் ஆற உதவும். தையல்கள் தானாகவே கரைந்து விடும்.

உள்ளுறுப்புகள் எப்போதும் உலர்ந்த நிலையில் இருப்பது மிகவும் அவசியம். உள்ளாடைகள் இறுக்கமில்லாமல் காற்றாட இருக்க வேண்டும். பருத்தியாலான ஆடைகள் அணிவது உத்தமம்.

பிரசவம் ஆன பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் வரை உதிரப் போக்கு இருக்கும். முதலில் சிவப்புக் நிறத்தில் இருக்கும் இந்த திரவம் போகப்போக பழுப்பு நிறமாகி, பின் வெளிர் மஞ்சள் நிறமாகி பின் வெள்ளை நிறமாகி தானாகவே நின்றுவிடும். அப்படியில்லாமல் வலியுடன், கட்டி கட்டியான உதிரப்போக்கு இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

இதற்காக பயன்படுத்தும் சானிடரி நாப்கின்களை நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறையோ அல்லது தேவைக்கேற்பவோ அடிக்கடி மாற்றவும். ஒவ்வொருமுறை சிறுநீர் கழித்தவுடனும் உள்ளுறுப்புகளை நீரினால் நன்கு கழுவி மெல்ல ஒத்தி ஒத்தித் துடைக்கவும். டாம்பூன்ஸ் பயன்படுத்த வேண்டாம். உள்ளுறுப்புகளிலிருந்து துர்வாசனை வந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

உள்ளுறுப்புகளை கழுவும்போது முன்னாலிருந்து நீர் விட்டுக் கழுவ வேண்டும். அதனால் மலத்துவாரத்திலிருந்து வரும் தொற்றுகள் சிறுநீர் பாதையை சென்று சேராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

குழந்தை பிறந்தபின் அடிவயிற்றில் பிசைவதுபோல் ஒரு வலி இருக்கும். இதைப் பற்றி கவலை வேண்டாம். கர்ப்பபை சுருங்குவதால் உண்டாகும் வலி இது. முதல் குழந்தைக்கு அவ்வளவாக இந்த வலி தெரியாது. இரண்டாவது பிரசவம் ஆன பின்பு இது அதிகம் தெரியும். இதனை ‘மண்குத்து வலி’ என்பார்கள்.

உங்கள் உடைகளைப் போலவே குழந்தையின் உடைகளும் தினமும் துவைத்து உலர்த்தி

பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். அதேபோலத்தான் நீங்கள் படுக்கும் கட்டில், படுக்கை, தலையணை எல்லாமே சுகாதாரத்தின் இருப்பிடமாக இருக்க வேண்டும். படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை, உறைகள், போர்வைகள் அடிக்கடி மாற்றப் படவேண்டும்.

குழந்தையை தொட்டிலில் விடுவதாயிருந்தால் அதில் போடும் துணிகள் மீது கவனம் தேவை. குழந்தையின் வாசனைக்கே எறும்புகள் வரும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே வீட்டை துப்புரவு செய்வது அவசியம்.

குழந்தையின் சுகாதாரத்திற்கு என்றே ஒரு அத்தியாயம் எழுதவேண்டும். அடுத்த வாரம்......

11

பிரசவித்த பின் மார்பகங்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

‘நாம் கருவிலிருக்கும் போதே நமக்கான உணவை இறைவன் நம் தாயின் முலையில் வைக்கிறான் என்றால் அவன் கருணைக்கு எல்லை எது’ என்று சொல்வதுண்டு.

இன்றைக்கு நாம் மார்பகங்களை எப்படி பாதுகாப்பது, எப்படி குழந்தைக்கு பாலூட்டுவது என்பது பற்றிப் பேசப் போகிறோம். இதையெல்லாம் பற்றி இங்கு பேச வேண்டுமா என்று உங்களுக்குத் தோன்றலாம். இதைப்பற்றி இங்குதான் பேசவேண்டும்.

என் உறவினர் ஒருவர் துணைவியுடன் ஒரு முறை எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தபோது மனைவியிடம், ‘பாத்ரூம் போகணுமானால் போய்விட்டு வா’ என்று எல்லோர் எதிரிலும் கூற, எங்களுக்கு ஒரு மாதிரி ஆனது. பிறகு அந்த மாமி கூறினார்: ‘வெளியில் வந்து எப்படி இதைக் கூறுவது (சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்று) என்று எத்தனை நேரமானாலும் அடக்கி வைத்துக் கொள்வேன். போனவாரம் ஒரே வலி ‘அந்த’ இடத்தில். மருத்துவரிடம் போன போது ‘நீண்ட நேரம் சிறுநீர் கழிக்காமல் அடக்கி வைத்துக் கொள்ளுவீர்களா?’ என்று கேட்டிருக்கிறார்.

என்ன ஆகும் இப்படிச் செய்வதால்?

சிறுநீர் என்பது நம் உடலில் உள்ள வேண்டாத கழிவுப் பொருள். வீட்டில் சேரும் குப்பைகளை உடனுக்குடன் அகற்றுவது போல இதையும் வெளியேற்ற வேண்டும். நமது சிறுநீரகங்களில் இருக்கும் சிறுநீர்ப்பையால் அதன் கொள்ளளவுக்கு மேல் சிறுநீரை நீண்ட நேரம் தேக்கி வைத்துக் கொள்ள முடியாது. அடிக்கடி இப்படிச் செய்வதால் நாளடைவில் அவை பலவீனமடையும்.

பலவீனமான சிறுநீர்ப்பை அதிக நேரம் சிறுநீரை

தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சிறுநீரை வெளியேற்ற ஆரம்பிக்கும். நாளடைவில் இது சிறுநீர் கசிவு (Female Incontinence) நோயாக மாறும் அபாயம் உள்ளது. இந்த நோய் பெண்களிடையே அதிகம் காணப்படுவதன் காரணங்களில் இப்படி சிறுநீரை வெளியேற்றாமல் அடக்க முற்படுவதும் ஒன்று. இது தேவையா?

சிறுநீர் போகாமல் கழிவுப் பொருட்கள் உடலில் உள்ளேயே தங்குவதால் UTI' எனப்படும் நோய்த்தொற்று உண்டாகும். இந்த நோய் தொற்று வந்தால் ஒவ்வொரு முறை சிறுநீர் கழிக்கும்போதும் கடுமையான வலி, எரிச்சல், சில சமயம் இரத்தம் கலந்த சிறுநீர் வெளிவருவது என்று பலவிதமான பிரச்சனைகள் உண்டாகும். இது தேவையா?

சிறுநீரைக் கழிக்காமல் இருப்பதால் நீங்கள் திரவப் பொருள் உட்கொள்ளுவதை நீண்ட நேரம் ஒத்திப் போடுகிறீர்கள். இதனால் உடலுக்கு வேண்டிய சத்துப் பொருள் கிடைக்காமல் போகிறது.

இவ்வளவு பின்விளைவுகள் இருப்பதாலேயே என் உறவினர் தன் மனைவியை அவ்வாறு வெளிப்படையாக கேட்டார் என்று தெரிந்தது.

பெண்களின் உடம்பைப் பற்றி பேசுவது தவறல்ல; ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் உடம்பைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

குழந்தை வளர்ப்பில் மிக முக்கியமான விஷயம் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது. அதற்கு உதவும் மார்பகங்களைப் பற்றி எப்படிப் பேசாமல் இருப்பது?

மார்பகங்கள் வெறும் 'கிளுகிளுப்பு' மட்டுமல்ல; அதையும் விட மிகவும் முக்கியமான உறுப்பு. குழந்தைக்கு தாய்பால் கொடுக்கும் வேலையைத் தவிர நீங்கள் பெண் என்று உலகுக்கு பறை சாற்றும் உறுப்பு அதுதான். தாய்ப் பாலுடன் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சேர்த்துக் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதை பெண்கள் மறக்கக் கூடாது. ஆரோக்கியமான உடலும் கூடவே நம் உடலைப் பற்றி சரியான முறையில்

தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆரோக்கியமான மனமும் பெண்களுக்கு அவசியம் தேவை.

கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் மார்பகங்கள் மிருதுவாக ஆகும். சிலருக்கு ப்ரா அணியும்போது சற்று வலி ஏற்படலாம். இரண்டு அறிகுறிகளுமே வழக்கமாகத் தோன்றுபவைதான்.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்களில் முலைக் காம்புகள் கருத்து மார்பகங்கள் பெரிதாகும். இதனால் கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் சற்றுப் பெரிய அளவில் ப்ரா அணியவேண்டும். மிகவும் இறுக்கமான செயற்கை இழைகளால் ஆன ப்ரா அணியக்கூடாது. அணிந்தால் என்ன ஆகும்? பால் வரும் துவாரங்கள் அடைபட்டு தாய்ப்பால் சுரப்பது தடைப்படும். பருத்தியால் ஆன ப்ரா உத்தமம். தினமும் துவைத்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்ப்பால் கொடுப்பதற்கென்றே வசதியாக ப்ராக்கள் கிடைக்கின்றன. அதை வாங்கி பயன்படுத்தலாம். எதை பயன்படுத்தினாலும் சுகாதாரம் முக்கியம்.

குழந்தை பிறந்து பாலூட்ட ஆரம்பித்தவுடன், தினமும் குளிக்கும்போது வெறும் நீரால் மார்பகங்களை அலம்பவும். சோப் வேண்டாம். சோப் பயன்படுத்துவதால் மார்பகங்களைச் சுற்றியுள்ள தோல் வறண்டு போகும். இதனால் முலைக் காம்புகளில் சின்னச்சின்ன வெடிப்புகள் ஏற்படலாம். வெடிப்புகளின் மேல் பேபி லோஷன் தடவலாம். குழந்தைக்குப் பால் புகட்டுவதற்கு முன் நன்றாக அலம்பிவிட வேண்டும். உங்கள் கையையும் நன்றாக அலம்பிக் கொள்வதால் நோய்தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு முறை குழந்தை பால் அருந்திய பின்னும் ஒரு சுத்தமான துணியினால் மார்பகங்களை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு பிறகு ப்ரா ஊக்குகளை போடுங்கள். ஈரத்தில் நோய்தொற்றுகள் வளருகின்றன.

குழந்தை பிறந்தவுடன் பால் சுரக்க ஆரம்பித்தாலும்,

இரண்டு மூன்று நாட்களில், அதாவது குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பித்து சில நாட்களுக்குப் பிறகுதான் நல்ல சுரப்பு இருக்கும்..

குழந்தை பிறந்த முதல் ஓரிரு நாட்கள் தாய்ப்பால் லேசான மஞ்சள் நிறத்துடன் இருக்கும். இதற்கு கொலஸ்ட்ரம் என்று பெயர். குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டு பண்ணவும், ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கவும் இது கட்டாயம் குழந்தைக்குத் தரப்பட வேண்டும்.

முதல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் குழந்தையும் நன்கு தூங்கிக் கொண்டிருக்கும்; அதிகப் பசியும் ஏற்படாது. இந்த இரண்டு மூன்று நாட்கள் நீங்களும், குழந்தையும் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்து கொண்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளவே. முதல் சில நாட்கள் குழந்தைக்கு மார்பகத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளத் தெரியாது. உங்களுக்கும் எப்படி பாலூட்டுவது என்று தெரியாது. குழந்தையின் தலை உங்கள் இடது கை / வலதுகை முழங்கையில் பதிய இருக்காட்டும். இன்னொரு கையால் அதன் இரண்டு கன்னங்களையும் சேர்த்து பிடியுங்கள். குழந்தையின் வாய் திறக்கும். உங்கள் மார்பகத்தின் அருகில் அதன் திறந்த வாயைக் கொண்டு செல்லுங்கள். குழந்தைக்கு தன் உள்ளுணர்வினால் 'ஓ! சரவண பவன் இங்கிருக்கிறது' என்று தெரிந்துவிடும். பொறுமைதான் ரொம்பவும் தேவை.

பகல் நேரத்திலும், இரவு நேரத்திலும் உட்கார்ந்த நிலையிலேயே 'எடுத்து' விடவேண்டும். நீங்கள் உட்காரும் நிலை சரியாக இருக்க வேண்டும். நன்றாக சாய்ந்து கொண்டு முதுகிற்கு கெட்டியான தலையணை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையை சரியான நிலையில் கையில் ஏந்திக் கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டும் மிகவும் முக்கியம். மூன்றாவது முக்கிய விஷயம் மன அமைதி.

இது உங்களுக்கும் குழந்தைக்குமான பிரத்யேகமான நேரம். அப்போது புத்தகம் படிப்பது, தொலைக்காட்சியில் அழுகைத் தொடர்கள் பார்ப்பது வேண்டாம். ஆற அமர, அமைதியாக உளமார, மனமார

குழந்தையுடன் பேசிக் கொண்டே பாலூட்டுங்கள். பாலுடன் கூட பாசிடிவ் எண்ணங்களையும் ஊட்டுங்கள். பாடத் தெரியுமா, குழந்தைக்கும் உங்களுக்குமாகப் பாடுங்கள்.

இதனால் உங்களுக்கும் பால் நன்றாக சுரக்கும். குழந்தையும் நன்றாகப் பால் குடிக்கும். ஒரு மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்தை குழந்தைக்கு உருவாக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் சிறிது குடித்துவிட்டு அப்படியே தூங்கிவிடும். குழந்தையின் காதுகளை தடவினால் விழித்துக் கொள்ளும். இல்லையானால் பிஞ்சுக் கால்களில் ‘குறுகுறு’ பண்ணலாம்.

பிறந்த குழந்தையின் வயிறு முதல் நாள் கோலிக்குண்டு அளவிலும், இரண்டாம் நாள் பிங்க்பாங் பந்து அளவிலும், மூன்றாம் நாள் ஒரு பெரிய வளர்ந்த முட்டை அளவிலுமாக சிறிது சிறிதாக வளர தொடங்கும்.

குழந்தை தனக்கு வேண்டிய பாலை முதல் 5 நிமிடங்களில் குடித்துவிடும். நாள் ஆக ஆக குழந்தைக்கு வயிறு வளர்ந்து அதன் பசியும் கணிசமான அளவு அதிகரித்தவுடன் பாலூட்டும் நேரமும் அதிகமாகும்.

இரண்டு பக்கமும் பால் கொடுத்து பழக்குங்கள். குழந்தை நன்றாகப் பால் குடித்தவுடன் மார்பகங்கள் லேசாக ஆகும். குழந்தை குடிக்கக் குடிக்க பால் நன்றாக ஊற ஆரம்பிக்கும்.

பாலூட்டும் பெண்களுக்கு மிகவும் வேதனை கொடுப்பது ‘பால் கட்டிக்’ கொள்வது தான். குழந்தைக்கு சரியாக குடிக்கத் தெரியாததாலும், நீண்ட நேரம் எடுத்து விடாமல் போனாலும் இதைப்போல பால் கட்டிக் கொண்டுவிடும்.

கையாலேயே பாலை பிய்ச்சி வெளியேற்றிவிடுங்கள். இல்லையென்றால் சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். அல்லது சுடுநீரால் மார்பகத்தை கழுவலாம். இதனாலும்

பால் வெளியேறும்.

இன்னொரு முறை: தோசைக் கல்லை அடுப்பின் மேல் இடுங்கள். சூடானவுடன், ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை அதன்மேல் வைத்து, பொறுக்கும் சூட்டில் மார்பகத்தின் மேல் வைக்கலாம். தானாகவே பால் வெளியேறும். இல்லையானால் நிதானமாக ஆனால் உறுதியாக மார்பகத்தை முலைக்காம்புப் பக்கம் அழுத்தித் தடவுங்கள். பால் வெளியேறும்.

பொதுவாக இந்த மாதிரி ‘கட்டி’ விட்ட பாலை குழந்தைக்குக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. அதனால் ஒரு சுத்தமான துணியை வைத்துக் கொண்டு வெளியேறும் பாலை துடைத்து விடுங்கள். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் எல்லாப் பெண்களுக்கும் இந்த அனுபவம் இருக்கும்.

பாலூட்டும் நேரத்தை குழந்தையுடன் ரசித்து அனுபவித்துக் கொண்டிருங்கள். அடுத்தவாரம் பார்க்கலாம்!

12

பிரசவித்த பின் இளைப்பது எப்படி?

இன்றைக்கு ஒரு புத்தக அறிமுகத்துடன் செல்வ களஞ்சியத்தை தொடங்கலாம்.

புத்தகத்தின் பெயர் : Don’t lose your mind, lose your weight!

எழுதியவர் ருஜுதா திவாகர் (Rujuta Diwekar)

கரீனா கபூரின் zero size – க்கு இவரே காரணம் என்று பாலிவுட் முழுக்க சொல்லுகிறது. ஆனால் இவர் சொல்லுவது: ‘ஜீரோ சைஸ் என்பதெல்லாம் சும்மா; இரண்டே வகையான உடம்புதான் – ஆரோக்கியமான உடல்; ஆரோக்கியமில்லாத உடல்’.

புத்தகத்தின் பெயரே வித்தியாசமாக இருக்கிறது இல்லையா? நம்மில் எத்தனை பேர் எப்படி நம் எடையை குறைப்பது என்று, சொல்லுவார் பேச்சையெல்லாம் கேட்டு, ஏதேதோ செய்து, மன நிம்மதியை இழக்கிறோம்; ஆனால் எடையை இழக்க முடிவதில்லை.

மன நிம்மதியை இழக்காமல் உடல் எடையை மட்டும் குறைக்கலாம் என்கிறார் ருஜுதா.

பல புத்தகங்களைப் படித்து குழம்பிபோயிருந்த எனக்கு இவரது புத்தகம் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைப் பற்றிய ஒரு வித்தியாசமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியது. எந்த உணவும் எடையைக் கூட்டாது; நாம் எப்போது சாப்பிடுகிறோம் என்பது முக்கியம். முழு சாப்பாடு சாப்பிட்டுவிட்டு தொடர்ந்து மாம்பழம் சாப்பிட்டால் எடை ஏறும். அதனால் மாம்பழம் எடையை அதிகரிக்கும் என்பது சரியல்ல; சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து மாம்பழத்தை தனியான ஒரு உணவாக சாப்பிடுங்கள் எடை ஏறாது என்கிறார் இவர்.

இவரது இரண்டாவது புத்தகம் : Women and the Weightloss Tamasha

நாம் ஏன் இளைக்க வேண்டும்?

திருமணத்திற்கு ‘பார்த்து’க் கொண்டிருக்கிறார்கள்;

அடுத்த மாதம் முதல் திருமண நாள் – அதற்குள் இளைக்க வேண்டும்;

இன்னும் இரண்டு மாதத்தில் தங்கை/தம்பி க்குக் கல்யாணம் அதற்குள் கொஞ்சம் இளைத்தால் நன்றாக இருக்கும்;

இதையெல்லாம் தான் ருஜுதா தமாஷ் என்கிறார்.

நான் ஆரோக்கியமாக இருக்க நான் இளைக்க வேண்டும் என்பது மட்டுமே நம் குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். மற்ற காரணங்கள் நிலையானவை அல்ல; மேற்சொன்ன காரணங்கள் நிறைவேறியவுடன் மறுபடி எடை கூடலாமா?

இவர் தனது இரண்டாவது புத்தகத்தில் பெண்களின் வளர்ச்சியை – பதின்வயது, திருமணத்திற்கு தயாராகுதல், திருமணம், திருமணத்திற்குப் பின், பிரசவத்திற்கு தயாராவது, பிரசவம், பிரசவத்திற்குப் பின், மெனோபாஸ் என்று ஒவ்வொரு நிலையாக சொல்லிக் கொண்டு போகிறார். ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஆகார நியமங்கள், உடற்பயிற்சி (Use it or Lose it!) – எந்த உடல் உறுப்பை நீங்கள் பயன்படுத்தவில்லையோ அதை நீங்கள் இழக்கிறீர்கள் – என்று மிக விளக்கமாக சொல்லியிருக்கிறார்.

இவைதவிர, நாம் அதிகம் தெரிந்து கொள்ளாத PCOD, PCOS, HYPOTHYROID, DIABETES இவை பற்றியும் பேசுகிறார்.

கருத்தரிப்பதற்கு ஒரு வருடத்திற்கு முன்பே உடலளவிலும், மனதளவிலும் தயாராக வேண்டும் என்கிறார் இவர். இதைப் படித்தவுடன் எனக்கு யூதர்களைப் பற்றி நான் எழுதிய ஒரு மொழிபெயர்ப்புக்

கட்டுரை நினைவுக்கு வந்தது.

Jews என்றழைக்கப்படும் யூதர்கள் எப்படி இத்தனை சாமர்த்தியசாலிகளாக இருக்கிறார்கள் என்று இஸ்ரேல் நாட்டில் டாக்டராக இருந்த திரு ஸ்டீபன் கர் லியான் என்பவர் தனது 8 வருட ஆய்வுக்குப் பின் எழுதிய கட்டுரை இது.

அதில் அவர், கருவுற்றிருக்கும் யூதப் பெண் தன் குழந்தை சிறந்து விளங்க – உணவு, இசை, கடினமான கணக்குப் புதிர்களை விடுவிப்பது என்று – எப்படியெல்லாம் தன்னை தயார் செய்து கொள்கிறாள் என்று வியந்து எழுதியிருக்கிறார். படித்துப் பாருங்கள்.

ஏன் யூதர்கள் அதி சாமார்த்தியசாலிகளாக இருக்கிறார்கள்?

சரி, இப்போது நம் விஷயத்திற்கு வருவோம்.

பாலூட்டும் இளம் தாய்மார்களுக்கு நல்ல போஷாக்கான உணவுகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். முதலிலிருந்தே தன் ஆரோக்கியத்தை நன்கு கவனித்துவரும் பெண்களுக்கு பால் சுரப்பதற்கு தடை ஏதும் இருக்காது. இருந்தாலும் நம் நாட்டில் சில உணவுகளை சிறப்பு உணவுகளாக தாய்பால் ஊட்டும் பெண்களுக்கு சிபாரிசு செய்கிறோம்.

சில வீடுகளில் பூண்டு நிறைய சேர்த்து சமையல் செய்து கொடுப்பார்கள். பூண்டை பாலில் நன்கு வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம். உங்களுக்கு எப்படி சாப்பிட்டால் பிடிக்குமோ அப்படி சாப்பிடுங்கள். சில வீடுகளில் அதிக நீர் கொடுக்க மாட்டார்கள் பால் நீர் ஆகிவிடும் என்று! இதுவும் தமாஷ் தான்!

நான் முன் பகுதி ஒன்றில் சொன்னதுபோல இப்போது பத்திய உணவு வேண்டாம் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனாலும் செரிமானத்திற்குக் கடினமான உணவுகளை – முக்கியமாக கிழங்கு வகைகளை சிறிது காலத்திற்கு உட்கொள்ள வேண்டாம். எண்ணையில் பொறித்த உணவுகள், நிறைய காரம், மசாலா சேர்த்த பொருட்களும் ஒதுக்கப்

படவேண்டியவை.

இரவில் நேரம் கழித்து சாப்பிட வேண்டாம். அதிக வேலை இல்லாததால் சாப்பிட்ட உணவு செரிமானம் ஆவதில் சிரமம் ஏற்படும். அதிக சூடு, அதிக குளிர்ச்சியான உணவுகள் வேண்டாம். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த உணவுப் பொருட்கள் வேண்டாம். தாய்க்கு செரிமானக் கோளாறு அல்லது ஜலதோஷம் பிடித்தால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பது தடைப்படும்.

சிலர் வெந்தயக் கஞ்சி செய்து கொடுப்பார்கள். இதுவும் உடல் சூட்டை தணித்து பால் சுரக்கவும் உதவும் உணவு.

வெந்தயக் கஞ்சி – (ஒருவேளைக்கு)

தேவையான சாமான்கள்:

புழுங்கல் அரிசி / புழுங்கலரிசி ரவை – ½ கப்

வெந்தயம் – 2 டீஸ்பூன்

வேக வைக்க நீர் – 2 கப்

மிளகுத்தூள் – ½ டீஸ்பூன்

உப்பு – ருசிகேற்ப

புளிக்காத மோர் – 1 கப்

முதலில் நீரை நன்கு கொதிக்க வைத்துக் கொண்டு அதில் அரிசி/ரவையைப் போட்டு கூடவே வெந்தயத்தையும் போட்டு குழைய வேக வைக்கவும். ஆறியவுடன் உப்பு போட்டு, மோர் விட்டு சாப்பிடலாம். முற்பகல் போதில் இந்தக் கஞ்சியை – மதிய உணவுக்கு முன் – கொடுக்கலாம். நன்கு பசி தாங்கும்.

வேண்டுமானால் புழுங்கலரிசியை வெந்தயத்துடன் சேர்த்து ரவை போல உடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனுடன் சிறிது சீரகமும் போடலாம்.

ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கிறது, மோர் சேர்க்க முடியவில்லை என்றால் இந்தக் கஞ்சியில் சிறிது நெய் விட்டு தெளிவான ரசம் சேர்த்து சுடச்சுட சாப்பிடலாம். மிளகு சீரகம் ஜலதோஷத்துக்கும் நல்லது.

ஏற்கனவே ரவைக் கஞ்சி சொல்லியிருந்தேன். இன்னொரு கஞ்சி பயத்தங்கஞ்சி.

இதை பயத்தம்பருப்பிலோ அல்லது முழு பயறிலோ செய்யலாம். முழு பயறு அல்லது பயத்தம் பருப்பை குழைய வேக வைத்துக் கொள்ளவும். சிலர் இந்தப் பருப்பு வாயு என்பார்கள். அதற்காக சிறிது சுக்கு தட்டிப் போடலாம். இதனுடன் வெல்லம், பால் சேர்த்து சாப்பிடலாம். சூடாகவும் நன்றாக இருக்கும். ஆறினாலும் இந்தக் கஞ்சியுடன் பாலை மட்டும் காய்ச்சி சேர்த்து சாப்பிட ருசியாக இருக்கும்.

இந்தக் கஞ்சிகளை வாரத்தில் ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் மாற்றி மாற்றி கொடுக்கலாம்.

எங்கள் ஊரில் – கர்நாடகாவில் சப்சிகே (sapsige) சொப்பு (கீரை) என்று கிடைக்கும். அதை பிள்ளை பெற்றவளின் உணவில் தினமும் சேர்த்தால் பால் நன்கு சுரக்கும் என்பார்கள். இது மிகவும் உண்மை. என் பெண்ணிற்கு கொடுத்திருக்கிறேன். நம் உடம்பின் கொலஸ்ட்ராலையும் கட்டுப்படுத்தும். பற்களுக்கும் நல்லது.

இதை வேக வைத்தோ பச்சையாகவோ பயன்படுத்தலாம்.

எங்கள் ஊரில் செய்யும் அரிசி ரொட்டி (அக்கி ரொட்டி), ராகி ரொட்டியில் இதனை கட்டாயம் சேர்ப்பார்கள்.

நாம் பருப்புபொடி, தேங்காய்ப்பொடி செய்வதுபோல இந்தக் கீரையைப் போட்டு சட்னி பொடி செய்வார்கள்.

தேவையான பொருட்கள்

சப்சிகே கீரை – 2 கட்டு

கடலைப்பருப்பு – ½ கப்

உளுத்தம்பருப்பு ¼ கப்

காய்ந்த மிளகாய் – 6 – 7

புளி – கோலிகுண்டு அளவில்

துருவிய கொப்பரை – ½ கப்

சர்க்கரை – 1 டீஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள் – ¼ டீஸ்பூன்

உப்பு ருசிகேற்ப

எண்ணெய் – 1 டேபிள்ஸ்பூன்

கடுகு ½ டீஸ்பூன்

பெருங்காயம் ¼ டீஸ்பூன்

செய்முறை:

கீரையை வேர்கள், முற்றிய தண்டுகளை நீக்கி நன்கு அலம்பி வடிய வைக்கவும். பொடிப்பொடியாக நறுக்கி ஒரு உலர்ந்த வெள்ளைத் துணியின் மேல் ஈரம் போக நிழல் உலர்த்தவும்.

பெருங்காயம், உ.பருப்பு, க. பருப்பு, மிளகாய் இவற்றை சிறிது எண்ணெய் விட்டு பருப்புகள் சிவக்கும் வரை வறுக்கவும். அடுப்பை அணைத்து விட்டு புளியைச் சேர்த்து சற்று வறுக்கவும். கொப்பரையை வறுக்க வேண்டாம்.

வறுத்தபொருட்களை (கொப்பரையைத் தவிர) உப்பு, உலர்ந்த கீரை சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு சற்று கொரகொரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். நைசாகவும் அரைக்கலாம். அரைத்த பொருட்களுடன் கொப்பரையை சேர்த்து நன்றாக ஆற விடவும். இவற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு ஒரே சுற்று சுற்றுங்கள். அதிகம் அரைக்க வேண்டாம்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணையை விட்டு கடுகு, மஞ்சள் பொடி போட்டு, கடுகு வெடித்தவுடன் பொடித்து வைத்திருக்கும் கலவையின் மேல் போட்டு நன்றாக கலக்கவும். பத்திரமாக ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இட்லி, தோசைக்கும் நன்றாக இருக்கும். சுடச்சுட சாதத்தில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு இந்தப் பொடியைப் போட்டு பிசைந்தும் சாப்பிடலாம்.

13

படிப்படியாக எடை குறையுங்கள்

சமீபத்தில் நாளிதழ்களில் ஒரு செய்தி: ஐஸ்வர்யா ராய் பச்சன் 10 கிலோ எடை குறைந்தார். இதில் என்ன பெரிய விஷயம் என்றால், வெளிநாட்டு நடிகைகள் போல குழந்தை பிறந்த இரண்டே வாரங்களுக்குள் தங்கள் எடை, இடை எல்லாவற்றையும் குறைக்காமல், ஐஸ்வர்யா நிதானமாக குறைத்துள்ளார் என்பதுதான். கருத்தரித்தல், பிரசவித்தல் இவற்றைத்தொடர்ந்து வரும் முதல் இரண்டு வருடங்கள் (முதல் 1,000 நாட்கள்) தாய்க்கும் சேய்க்கும் மிகவும் முக்கியமான நாட்கள்.

இதை இங்கு அழுத்திச் சொல்லக் காரணம் குழந்தை பிறந்தவுடன் பிரசவித்த பெண்ணின் உடல் எடை கூடுதலாக இருக்கும். உடனே பழையபடி ஆகிவிட முடியாது; கூடவும் கூடாது. பல பத்திரிக்கைகள் ஐஸ்வர்யாவைப் பாராட்டி இருந்தன அவர் நிதானமாக தன் உடலை இளைக்க வைத்ததற்காக.

இளைக்க வேண்டுமென்பதற்காக பிரசவித்த உடனே உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இயற்கை பிரசவம் என்றாலும் கூட 6 வாரங்கள் கழித்துத்தான் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களுக்கு இளம் தாயின் உடல் சற்று பூசினாற்போலத்தான் இருக்கும். இங்கு இரண்டு விஷயங்களை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப் பாலூட்டும் பெண்களுக்கு மார்பகங்களில் ஏற்படும் அதிகப்படியான திசுக்கள் மற்றும் அதிகப்படியான திரவங்கள் இந்த அதிகப்படியான எடைக்குக் முதல் காரணம். இரண்டாவது குழந்தைக்காக இரவு கண்விழித்தல், பாலூட்டுவது போன்ற அதிகப் படியான வேலைப் பளுவை சமாளிக்க உடல் எனர்ஜியை சேமிப்பாக வைத்துக் கொள்ளுவதாலும் உடல் எடை கூடும்.

இளம்தாயின் வயிற்றைச் சுற்றி போட்டிருக்கும் அந்த சதைப் பற்று அவளை பலவிதமான நோய்களிலிருந்தும், உணவுப் பற்றாக்குறையிலிருந்தும் காப்பாற்றும். இது ரொம்பவும் இயற்கையானதும் ஒரு வகையில் நன்மையையும் கூட. இதனால் நீங்கள் திடமாக, உடல் வலு உள்ளவராக, நோய்நொடிகள் அண்டாமல் ஆரோக்கியமானவராக இருக்க முடிகிறது . இந்த கூடுதல் சதைப் பற்று உங்களுக்கு இயற்கை அளிக்கும் வரப் பிரசாதம். அதனால் உங்கள் உடலை 'ச்சே! இப்படி இருக்கிறதே' என்று வெறுக்காதீர்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பின் உடல் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப சற்றுத் தாமதம் ஆகலாம். ஏனெனில் கருத்தரித்தல், பிரசவம் இவைகளினால் எலும்புகளின் அடர்த்தி, தசைகளின் எடை குறைகிறது. உடலில் கால்சியம், இரும்பு சத்து மற்றும் கனிமப் பொருட்களும் குறைகின்றன. இவற்றை ஈடு கட்டும் வகையில் உங்கள் உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும்.

எப்போது உடல் இளைக்க ஆரம்பிக்கும்?

பிரசவம் முடிந்து முதல் மாதவிடாய் வரும்போது. அதுதான் நீங்கள் உடல்ரீதியாக இளைக்கத் தொடங்கிவிட்டீர்கள் என்பதற்கு அடையாளம். மேலும் பாலூட்டுவதை நிறுத்தியபின் – அதாவது உங்கள் உடல் இனிமேல் அதிகப்படியான திரவப் பொருட்களை, அதிகப்படியான சக்தியை சேமிக்க வேண்டாம் என்ற நிலையில் – உடல் இளைக்கத் தொடங்கும். இந்த சமயத்தில் க்ராஷ் டயட் வேண்டாம். நிதானமாக படிப்படியாக உடற்பயிற்சி, கூடவே உணவுக் கட்டுப்பாடு இவைகளின் மூலமே இளைக்க வேண்டும். அதுதான் நீடித்த, நல்ல, நிறைந்த ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

வெறும் உடற்பயிற்சி அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது கூடாது. இரண்டும் கை கோர்த்தால்தான் ஆரோக்கியமான முறையில் உடலை இளைக்க வைக்க முடியும்.

முதல் ஆறு வாரங்களில் போஷாக்கான உணவுகளை

முறையாக அளவுடன் உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும். சுறுசுறுப்பாக இருக்கத் தொடங்குங்கள்.

பிறகு மிதமான உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பியுங்கள். இயற்கையான பிரசவம் என்றால் ஆறு வாரங்களுக்குப் பின் உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம். சிசேரியன் என்றால் இன்னும் சில வாரங்கள் கழித்து உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். உங்கள் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசித்து பின் செய்யத் தொடங்குவது நலம்.

எப்படியாயினும் முதலில் 10 அல்லது 15 நிமிட நடைப்பயிற்சியுடன் தொடங்குங்கள். முதலில் வாரத்திற்கு மூன்று நாட்கள் பிறகு இன்னும் இரண்டு நாட்கள் கூட்டலாம். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு நேரத்தை அதிகப் படுத்துங்கள். ஐந்து நாட்களை ஏழு நாட்களாகக் கூட்டுங்கள்.

ஒரே சீரான முறையில் இளைப்பதுதான் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். Slow and Steady என்று சொல்வார்களே அதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குத் தனியாக நடைப்பயிற்சி செய்ய முடியவில்லை என்றால் அம்மா, அப்பா, கணவன் என்று துணையுடன் செய்யுங்கள். அதைவிட உங்கள் குழந்தையை தள்ளு வண்டியில் வைத்து அழைத்துச் செல்வதையே நடைப்பயிற்சியாக மாற்றிவிடுங்கள். குழந்தையுடனும் வெளியே போய் வந்தாற்போல இருக்கும். உங்களுக்கு உடற்பயிற்சியும் ஆயிற்று. டூ இன் ஒன்!

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம்: குழந்தை வளர்ப்பு என்பது உங்கள் மனஅழுத்தத்தை உண்டு பண்ணாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவும் முதல் குழந்தை என்றால் மனதில் எப்பவுமே ஒரு சின்ன பயம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். குழைந்தை கொஞ்சம் அழத் தொடங்கினாலே கை, காலெல்லாம் வெலவெலத்துப் போகும். ஜுரம், சளி என்று வந்துவிட்டால் அவ்வளவு தான்! பால் குடித்தால் ‘பால் போதிய அளவு வந்ததோ என்று கவலை; குடிக்கவில்லை என்றால் கேட்கவே வேண்டாம்.

குழந்தையை பார்த்துக் கொள்வதை உங்கள் அம்மா, அப்பாவுடனோ, மாமியார் மாமனாருடனோ பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது இரண்டு விதத்தில் நல்லது. உங்களுக்குப் போதுமான ஓய்வு கிடைக்கும்; உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் கிடைக்கும். இரண்டாவதாக குழந்தையும் தாத்தா பாட்டிகளுடன் பொழுதைக் கழிக்க கற்றுக் கொள்ளும்.

இரண்டு பக்கத் தாத்தா பாட்டிகள் ஒரு குழந்தைக்கு இருந்தால் அதைவிட பாக்கியசாலி யாரும் கிடையாது. அப்பா, அம்மாவின் கண்டிப்புக் கலந்த அன்பும், தாத்தா பாட்டிகளின் பாசமும் பரிவும் ஒருசேரக் கிடைக்கப்பெற்ற குழந்தை பிற்காலத்தில் மிகச்சிறந்த மனிதனாக உருவாகும்.

இளம்தாய்மார்களிடம் ஒரு வேண்டாத பழக்கம்: குழந்தை சாப்பிடாமல் மீந்து போகும் பால், திட உணவுகளை வாயில் போட்டுக் கொள்ளுவது. இதையும் சாப்பிட்டுவிட்டு, கணவன் அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன் அவருடன் சேர்ந்து சாப்பாடும் சாப்பிட்டால் என்ன ஆவது? இந்தப் பழக்கத்தை முதலிலிருந்தே விலக்கி விடுங்கள். குழந்தைக்கு அளவுக்கு அதிகமான உணவை தயார் செய்யாதீர்கள். பாலோ அல்லது திட உணவோ ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குள் தயார் செய்யுங்கள். வேண்டுமானால் இன்னொரு முறை பால் கலந்து கொள்ளலாம். திட உணவும் அப்படியே.

சாப்பிடும் விஷயத்தில் குழந்தையைப் பின்பற்றுங்கள். குழந்தைகள் பசிக்கும்போது மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள் – வயிறு நிறைந்து விட்டால் நிறுத்தி விடுவார்கள்.

உணவை மெதுவாக நிதானமாக மென்று சாப்பிடுங்கள். 20 நிமிடம் ஆகிவிட்டால் உங்கள் மூளை ‘போதும்’ என்ற அறிவிப்பை கொடுக்கும். அதற்கு மேல் சாப்பிட வேண்டாம்.

எந்த உணவுப் பொருளையும் ஒதுக்காதீர்கள்; அளவைக் குறையுங்கள். ஒரே வேளையில் அதிகம் சாப்பிடாமல் சீரான இடைவெளியில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடப் பழகுங்கள். உங்களுக்குப்

பிடித்த சாக்லேட் கூட சாப்பிடலாம் – அளவுடன்!

தியானம், பிராணாயாமம் இவற்றை முறைப்படி கற்று வீட்டிலேயே பழகுங்கள். இவற்றால் உடல், மன ஆரோக்கியம் இரண்டையும் பாதுகாக்கலாம்.

உணவுக் குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்றை தினமும் எழுதுங்கள். இதனால் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு ஏற்படும். சாப்பிடும் பழக்கத்தில் இருக்கும் குறைபாடுகளை எளிதில் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

கடைசியாக ஒன்று: கருத்தரிப்பின் போது ஏற்பட்ட அதிக எடையை எக்காரணம் கொண்டும் முழுக்க குறைத்துவிட முடியாது. 2 முதல் 5 கிலோ வரை அந்த எடை உங்களுடம்பில் இருக்கும். பிரசவத்திற்குப் பின்னான உங்கள் உடலமைப்பை ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இதனால் உடல் இளைக்காவிட்டாலும், குற்ற உணர்வில்லாமல் அதிகப்படியான எடையை சுமக்க முடியும்!

14

வீட்டிலிருக்கும் பெண் Vs வேலைக்குப் போகும் பெண்

‘உங்க பேரு என்ன?’

‘என் பேரா?’

‘ஆமாங்க…’

‘வசந்தி….’

‘என்ன பண்றீங்க வசந்தி?’

‘நானா?’

‘ஆமாங்க நீங்கதான்…..’

‘ஒண்ணுமில்லீங்க, வீட்டுல சும்மா ஹவுஸ்வைஃப் – ஆ இருக்கேன்….!’

நம்ம ஊரு தொலைக்காட்சிகளில் அடிக்கடி கேட்கும் உரையாடல் இது.

இந்த உரையாடலைக் கேட்கும்போதெல்லாம் வியப்பாக இருக்கும். ஹவுஸ்வைஃப் வீட்டுல சும்மாவா இருக்காங்க? அதென்னவோ வீட்டில் இருக்கும் பெண்களுக்கு வேலைக்குப் போனால்தான் தங்களுக்கு மதிப்பு; அலுவலகம் செல்லும் பெண்களைப் போல நாம இல்லையே என்ற மனக்குறை. அக்கரைப் பச்சை!

அந்தக் காலம் போலல்லாமல், இப்போது பெண்கள் வேலைக்குப் போவது அதிகமாகி வருகிறது. சமையலறையை விட்டு வெளி உலகத்திலும் தங்கள் திறமையைக் காட்ட விரும்ப கிறார்கள். பொறுமை, குழந்தைகளிடத்தில் பாசம் இவை பெண்களுக்கு இயல்பாக அமைந்த குணங்கள். இதன் காரணமாகவே முன்பெல்லாம் ஆசிரியர் வேலை என்றால் பெண்கள்

தான். பெண்கள் என்றால் ஆசிரியர் வேலைதான் என்று இருந்தது. ஆனால் இப்போது எல்லாத் துறைகளிலும் பெண்கள் நுழைந்து வியத்தகு முறையில் முன்னேறி வருகிறார்கள். சில பெண்கள் தங்கள் படிப்பை வீணாக்க வேண்டாம் என்று வேலைக்குப் போனாலும், சிலர் நிஜமான பணத் தேவைக்காக வேலைக்குச் செல்லுகிறார்கள். குழந்தை பிறந்துவிட்டால் அதன் தேவைக்காக பணம் சம்பாதிக்கும் கட்டாயம் அதிகரிக்கிறது.

அலுவலகம் செல்லும் பல பெண்களுக்கு நாம் வீட்டிலிருந்து குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியவில்லையே என்ற குற்ற உணர்வு இருந்துகொண்டே இருக்கும். அதுமட்டுமல்ல; குழந்தை வேண்டுமென்று ஆசைப்படுவார்கள். ஆனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் யாரிடம் அதை விட்டுவிட்டுப் போவது என்ற கேள்வி எழும். அதனால் குழந்தை பேற்றையே தள்ளிப் போடும் பெண்களும் இருக்கிறார்கள். தங்களது அலுவலகப் பணியை விடவும் முடியாமல், அதன் காரணமாகவே குழந்தையும் பெற்றுக் கொள்ளாமல் இருக்கும் பெண்களும் இருக்கிறார்கள்

எத்தனைதான் பெண்கள் வேலை செல்லுவதை ஏற்றுக் கொண்டாலும், வீட்டுப் பொறுப்பையும் (முக்கியமாக குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பு!) அவளே சுமக்க வேண்டும் என்கிற சமுதாய எதிர்பார்ப்பும் அதிகரித்திருக்கிறது. என்ன செய்வாள் பெண்? இரட்டைக் குதிரைகளில் பயணம்!

சமாளிக்க சில யோசனைகள் :

முடிந்த அளவு பிரசவ கால விடுமுறையை நீட்டிக்கலாம். பொதுவாக பிரசவ கால விடுமுறை 3 மாதங்கள் கிடைக்கும். அதன் பிறகு மருத்துவ விடுமுறை (sick leave), தற்காலிக விடுப்பு (Casual Leave), ஈட்டிய விடுமுறை (Earned Leave) அரைச் சம்பளத்தில் விடுமுறை, சம்பளமே இல்லாத (உங்கள் வேலைக்கு ஆபத்து இல்லாத) விடுமுறை என்று என்னென்ன

விடுமுறைகள் உண்டோ அத்தனையையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் வரை இப்படி சமாளிக்கலாம். வீட்டில் அப்பா, அம்மா, மாமியார், மாமனார் இவர்கள் இருந்தால் கவலை இல்லை. குழந்தையை தைரியமாக இவர்களிடம் விட்டுவிட்டுப் போகலாம்.

தூரத்துச் சொந்தங்கள் யாராவது – அத்தை, சித்தி என்று இருந்தால் அவர்களின் உதவியை நாடலாம்.

வெளியிலிருந்து புதிதாக யாரையாவது குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள அமர்த்து முன் தீர விசாரிக்கவும். இவர்களை முழு நேரப் பணியிலா அல்லது பகுதி நேரப் பாணியிலா (நீங்கள் அலுவலகம் போய்த் திரும்பும் நேரம் வரை) எவ்வாறு வேலைக்கு அமர்த்தப் போகிறீர்கள் என்று முதலில் தீர்மானம் செய்து கொள்ளுங்கள். இப்படி வேலைக்கு அமர்த்தும் போது சற்று வயதானவர்களாக பார்ப்பது நல்லது – பேரன் பேத்தி என்று அனுபவம் இருக்கும். வயதானவர்கள் என்றாலும், ஓரளவு ஆரோக்கியமானவர்களாக நோய்நொடி இல்லாதவர்களாக இருக்கட்டும்.

நீங்கள் வேலைக்கு மறுபடி போக ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு வாரம் பத்து நாட்கள் முன்பே அவர்களை வேலைக்கு சேர்த்துக் கொண்டு வீட்டின் பழக்க வழக்கங்கள், குழந்தைக்குப் பால் கரைப்பது, திட உணவு தயாரிப்பது போன்றவற்றை தெளிவாகச் சொல்லிக் கொடுங்கள். குழந்தை உணவுகளைத் தயாரிக்கச் சொல்லி மேற்பார்வை பாருங்கள். அவர்கள் சுத்தமாக குளித்துவிட்டு, நல்ல துணிமணிகளை அணிந்து வரவேண்டும் என்பனவற்றை வேலையில் சேரும்போதே சொல்வது நல்லது. நீங்கள் அவர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள், அவர்கள் உங்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதை முதலிலேயே சொல்லிவிடுவது நல்லது. சம்பளம், உணவு போன்றவற்றை தெளிவாகச் சொல்லிவிடுங்கள்.

வீட்டினுள் புதிதாக ஒருவர் வேலைக்கு வந்தால் அதுவும் காலையிலிருந்து மாலை வரை வீட்டிற்குள் இருக்கப் போகிறார் என்றால் வீட்டின் பாதுகாப்பு

உங்கள் பொறுப்பு.

அங்கங்கே சில்லறைகளைப் போடுவது, செல்போன், வாட்ச், தங்க வளையல்கள் ஆகியவற்றைக் கண்ட இடத்தில் வைப்பது ஆகியவை எத்தனை நல்லவர்கள் ஆனாலும் மனதில் ஒரு சலனத்தை ஏற்படுத்தும். இதற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் பாதுகாப்பு ரொம்பவும் முக்கியம். முதல் நாளிலிருந்தே அவர்களது கடமையை சொல்லிக் கொடுப்பதுடன், அவர்களின் எல்லைக்கோட்டையும் புரிய வைத்துவிடுங்கள். குழந்தைக்கு உடல்நலம் சரியில்லாமல் போகும்போது மருந்து கொடுப்பது, உணவுகளை கொடுப்பது போன்றவற்றை சரியான முறையில் பழக்கப் படுத்துங்கள்.

அவர்களிடம் கைபேசி இருப்பது நல்லது. உடல்நலக்குறைவு காரணமாக வர முடியவில்லை என்றால் உடனே தெரியப்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள். எவ்வளவு தான் சொன்னாலும் திடீர் திடீர் என்று வேலைக்கு வராமல் போவது, வந்துவிட்டு பாதி நாளில் ஏதோ காரணம் சொல்லி சீக்கிரம் வீட்டுக்குப் போக வேண்டும் என்பதெல்லாம் சகஜமாக நடக்கும். இதையெல்லாம்சமாளிக்க நீங்கள் உங்களை தயார் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் எவ்வளவுதான் நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டாலும் இவர்களை திருப்தி படுத்துவது என்பது கொஞ்சம் கடினம்தான்.

வெளி ஆட்களை வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ளும் இந்தத் தலைவலியே வேண்டாம். வேறு யோசனை சொல்லுங்கள் என்பவர்களுக்கு:

வீட்டிலிருந்தே உங்கள் அலுவலக வேலையை செய்ய முடியுமா என்று பார்க்கலாம். இப்போது இருக்கும் வேலையிலேயே தொடர்ந்து இந்த மாதிரி வாய்ப்புக் கிடைக்குமா என்று குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பல அலுவலகங்களில் இந்த மாதிரிச் செய்வது மேலதிகாரிகளுக்குப் பிடிப்பதில்லை. (பாஸ்

தொலைபேசும் போது, குழந்தை அழும் சத்தம் கேட்டால் அவருக்குக் கோபம் வரலாம்) குழந்தைக்கு உடல்நலக்குறைவு காரணமாக குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உங்களால் வேலையை முடிக்க முடியாமல் போகலாம்.

இரண்டாவது யோசனை:

உங்களுக்கு பொறுப்பு அதிகம்; நிறையப் பேர்களுடன் குழுவாகச் சேர்ந்து செய்ய வேண்டிய வேலை; தொலைபேசியில் பலரையும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். அதனால் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதானாலும் குழந்தையுடன் அதிக நேரம் செலவிட முடியாது என்று தோன்றினால் தாற்காலிகமாக சற்று பொறுப்பு குறைவாக உள்ள வேலையை ஒப்புக் கொள்ளலாம். இதையும் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே உங்கள் மேலதிகாரியுடன் பேசி முடிவெடுங்கள். உங்கள் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து அளிக்க அவர்களுக்கும் சுலபமாக இருக்கும்.

இன்னொரு விஷயத்தையும் நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அலுவலக வேலையையும் பார்க்க வேண்டும் என்பதால் உங்கள் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கக்கூடும். குழந்தை வளர்ப்பு, உங்கள் அலுவலகப்பணி இரண்டையும் செம்மையாக செய்ய முடியாமல் போகலாம்.

குழந்தைக்காக வேலையை விடவேண்டுமா?

இந்தத் தொடரை தொடர்ந்து வாசிக்கும் பெண்மணிகளின் யோசனை என்ன?

15

குழந்தைக்காக வேலையை விடவேண்டுமா?

இந்தத் தொடர் ஆரம்பித்த புதிதில் பெண்கள் மட்டுமே பின்னூட்டம் கொடுத்து வந்தார்கள். ஆண்கள் பலர் படித்து வந்தாலும் (பெண் பத்திரிகைகள் ஆண்களினால் தான் அதிகம் படிக்கப் படுகிறது என்பது ஊரறிந்த உண்மை!) இப்போது தான் பின்னூட்டம் போட ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். இதுவும் இந்தத் தொடரின் வெற்றிக்கு ஒரு அளவுகோல் என்று சொல்லலாம்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஆண் பெண் இருவரின் பொறுப்பு என்பதை இந்தக் கால ஆண்கள் நன்கு உணர்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதை இது காட்டுகிறது என்று கூடச் சொல்லலாம், இல்லையா?

இந்த வாரம் நான் பார்த்து ரசித்த சில காட்சிகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன்.

முதல் காட்சி:

சென்றமுறை சென்னை போய்விட்டுத் திரும்பும்போது நாங்கள் ஏறியிருந்த கோச்சில் நிறைய சின்னக் குழந்தைகள். ஏதாவது நர்சரி பள்ளி குழந்தைகள் சுற்றுலா வந்திருக்கிறார்களோ என்று நான் வியக்கும் அளவுக்கு குழந்தைகள். இங்கும் அங்கும் ஓடிக் கொண்டு சத்தம் போட்டுக் கொண்டு சூழ்நிலையே கலகலவென்று இருந்தது. இன்னும் ஒரு வியப்பு என்ன தெரியுமா? குழந்தைகளின் பின்னால் ஓடிக் கொண்டிருந்தது இளம் தந்தையர்கள்!

கணவன் மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும்போது எப்படி குழந்தையை வளர்க்கும் பொறுப்பை சரிவர நிறைவேற்ற முடிகிறது? மனதிற்குள் கேள்வி எழுந்தது.

பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த இளம் பெண் என்னைப்பார்த்து சிநேகிதமாக சிரித்தாள். அதுதானே எனக்கும் வேண்டும். மெதுவாக பேச்சுக் கொடுத்தேன்.

‘நானும் மென்பொருள் பொறியாளர். குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது என்று தீர்மானம் செய்தவுடன் நான் செய்த முதல் வேலை, என் வேலையை விட்டதுதான். ஆனால் வீட்டில் சும்மா இருக்கவில்லை. கேம்ப்ரிட்ஜ் பல்கலைகழகம் கொடுக்கும் ஆசிரியர் பயிற்சி எடுத்தேன். இப்போது என் குழந்தை படிக்கும் நர்சரி பள்ளியிலேயே எனக்கும் வேலை. கவலை இல்லாமல் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளுகிறேன். வேலை சுமை இல்லை. குழந்தையின் வளர்ச்சியையும், விளையாட்டையும் ரசிக்க முடிகிறது. படித்து விட்டு வீட்டில் இருக்கிறோமே என்ற மனத் தாங்கலும் இல்லை’ என்றாள். ‘சபாஷ்!’ என்றேன்.

இரண்டாம் காட்சி:

ஒரு திருமணத்திற்கு போயிருந்தோம். மணப்பெண்ணின் அக்கா கைக் குழந்தைக்காரி. தங்கையின் திருமணத்தில் ஓடியாடி வேலை செய்துகொண்டிருந்தாள். அவளது கணவன் (இளம் தந்தை) குழந்தையை வெகு பாந்தமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டு முதல் வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்தார். அவ்வப்போது குழந்தையின் தாய் அவரைப் பார்த்து புன்முறுவல் பூப்பதும், இவர் அவளைப் பார்த்து ‘கவலைப் படாதே. நீ உன் பெற்றோருக்கும், தங்கைக்கும் உதவியாக இரு. குழந்தையை நான் பார்த்துக் கொள்ளுகிறேன்’ என்று பதிலுக்கு கண்ணாலேயே சொல்வதுமாக அமைதியாக அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே ஒரு புரிதல் நடந்து கொண்டிருந்தது.

சாயங்காலம் நேரம் கிடைத்தபோது அந்தப் பெண்ணுடன் பேசினேன். ‘அவர் எனக்கு ரொம்ப உதவி பண்ணுவார் மாமி, அதனாலதான் இரண்டாவது குழந்தையைப் பத்தியே யோசித்தேன்.’ என்றாள்.

எங்கள் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த இன்னொரு பெண்மணி சொன்னார்: ’நீங்கள் என் பிள்ளை, மாட்டுப்பெண்ணைப் பார்க்க வேண்டும். மாட்டுப் பெண் வேலைக்குப் போகவில்லை. ஆனால் அயல்நாட்டு மொழி ஒன்றைக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். சனி, ஞாயிறு முழு நேர வகுப்புகள். காலை 9 மணிக்குப் போனால் மாலை 6 மணிக்குத்தான் வருவாள். இரண்டும் நாளும் என் பிள்ளை தான் எல்லா வேலைகளையும் செய்வான் – காலையில் காப்பி போட்டு குழந்தைகளை சனிக்கிழமை பள்ளிக்கு அனுப்புவது, இரவு பால் தோய்ப்பது வரை. அவள் சமையலறை பக்கமே இரண்டு நாட்களும் வரமாட்டாள்.

‘என்ன தவம் செய்தீர்கள், பெண்களே’ என்று பாடத் தோன்றுகிறதா? ‘கணவன் அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம்’ என்று கூடப் பாடலாம்!

மூன்றாவது காட்சி:

என் பெண்ணின் தோழி அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருந்தாள். இரண்டு குழந்தைகள். ‘என்னம்மா அங்கேயும் வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருக்கிறாயா?’ என்றேன்.

‘இல்லை மாமி. போன புதிதில் எனக்கும் வேலைக்குப் போகவேண்டும் என்றுதான் ஆசை. ஆனால் அடுத்தடுத்துக் குழந்தைகள். இத்தனை படித்துவிட்டு வீட்டில் ‘சும்மா’ இருக்கிறேனே என்று கோவம். அந்தக் கோவம் சிலநாட்கள் அளவுக்கு மீறிப் போகும். ஒரு நாள் என் கணவர் என்னைக் கூப்பிட்டு சொன்னார்.

‘இத பாரு. நீ வேலைக்குப் போ. நான் வேணாம்னு சொல்லலை. ஆனா குழந்தைகளை யாரு பார்த்துப்பா? இத்தனை சின்ன குழந்தைகளை டே கேர் மையத்தில் விட எனக்கு மனசில்லை. உன் அம்மா, என் அம்மா இருவருக்கும் வயசாகிவிட்டது. அதுவும் அவர்களுக்கு இங்கு வந்து வீட்டு வேலைகளையும் பண்ணிக் கொண்டு, குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொள்வது

ரொம்பவும் சிரமம். நான் வேலைக்குப் போய் நீ குழந்தைகளைப் பார்த்து கொள்வது நடைமுறை சாத்தியம். உனக்கு அப்படி வேலைக்குப் போய்த்தான் ஆக வேண்டும் என்றால், உன் படிப்பு வீணாகிறது என்று மனத்தாங்கல் இருந்தால் நீ வேலைக்குப் போ. நான் குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்ளுகிறேன்.'

'முதலில் இப்படிப் பேசுகிறாரே என்று மனது ஒடிந்து போனாலும் நிதானமாக யோசித்தேன். அவர் சொல்வதில் நியாயம் இருக்கிறது என்று மனதிற்குப் பட்டது. வேலைக்குப் போகும் ஆசையை விட்டுவிட்டேன்.' என்றாள் அந்தப் பெண்.

கணவனும் மனைவியும் மனதில் உள்ளதை வெளிப்படையாகப் பேசுவது எப்போதுமே நல்லது. அப்போதுதான் நல்ல வழி பிறக்கும் – உங்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும்.

நாலாவது காட்சி:

நான் மேலே சொன்னது எல்லாம் இந்தக் கால இளைஞர்கள், யுவதிகள். கொஞ்சம் பின்னோக்கி அதாவது ஒரு முதிய தம்பதியைப் பார்க்கலாம்.

எனது உறவினர் ஒருவரின் அக்கா அத்திம்பேர் அவர்கள். மனைவி பாங்க் உத்தியோகம். இரண்டு குழந்தைகள். மனைவி அதி புத்திசாலி. நல்ல படிப்பு. மேலே மேலே உத்தியோக உயர்வு காரணமாக இந்தியா முழுவதும் வேறுவேறு பதவிகளில் இருக்க வேண்டிவந்தது. கணவர் பார்த்தார். தன் வேலையை விட்டார். 'நான் குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளுகிறேன். நீ உன் திறமையை வெளியுலகில் நிரூபி' என்று சொல்லிவிட்டு வீட்டுப் பொறுப்பையும், குழந்தைகளை வளர்க்கும் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொண்டார்.

இப்போது இருவருக்குமே 70 வயதுக்கு மேல். குழந்தைகள் இருவரும் திருமணமாகி வெளிநாட்டில் இருக்கிறார்கள். அவ்வப்போது அங்கு போய் பேரன் பேத்திகளை கொஞ்சி விட்டு வருகிறார்கள். அவரவர்களது பொறுப்புகள் மாறியதால்

இருவருக்குமிடையே எந்தவிதமான மனக் கசப்போ, மன விரிசலோ, மன உளைச்சலோ இல்லை. இது ஒரு ஆரோக்கியமான மனநிலை.

பெண்தான் விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதில்லை. ஆண்களும் குடும்ப நலன் கருதி விட்டுக் கொடுக்கலாம். உங்கள் குடும்பம் என்று வரும்போது நான்தான் பெரியவன், நான்தான் பெரியவள் என்கிற ஈகோ இருவருக்குமிடையே தலை தூக்கக் கூடாது.

குழந்தை பிறந்தபின் வேலைக்கு மீண்டும் செல்லுவதா வேண்டாமா என்பதை தீர்மானிக்க மேற்கண்ட காட்சிகள் உதவும் என்று நினைக்கிறேன்.

சில பெண்கள் கேட்கும் கேள்விகள்:

'நான் மாதம் ......இவ்வளவு சம்பாதிக்கிறேன்... வேலையை விட முடியுமா?'

குடும்பம் குழந்தை இவற்றை விட பணம் பெரிது என்று நினைப்பவர்களை என்ன செய்வது?

சரி, இந்தப் பணத்தால் இவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று பார்ப்போம். குழந்தைக்கு ஆனை விலை, குதிரை விலை கொடுத்து பொம்மைகள் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். இரண்டே நாட்கள் அந்த பொம்மைகள் மூலையில் கிடக்கும். 'பணத்தின் அருமையே தெரிவதில்லை' என்று நம்மிடம் குறைபட்டுக் கொள்வார்கள்! உங்களுக்குத் தெரிந்தால் தானே குழந்தைக்குத் தெரியும்?

இன்னொரு விஷயமும் கவனத்திற்கு வருகிறது. ஒரே குழந்தை; அந்தக் குழந்தையையும் சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ள முடிவதில்லை; அதனுடன் போதுமான நேரம் செலவிட முடிவதில்லை என்ற குற்ற உணர்ச்சி மேலோங்க, அது கேட்பதையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்து அதை ஒரு 'வீணடிக்கப்பட்ட' குழந்தையாக செய்து விடுகிறார்கள் என்பது ஒரு மிகப் பெரிய சோகம்.

'உனக்காகத்தானே வேலைக்குப் போறேன். இப்படிப்

படுத்தறயே...!' சுய பச்சாதாபம் மேலிட குழந்தையிடம் கெஞ்சுவார்கள். 'நான் உன்ன வேலைக்குப் போகச் சென்னேனா?' அந்தக் குழந்தை இவர்களைப் பார்த்து கத்தும். சோகத்தில் இது ஒரு தனி ரகம்.

இன்னொரு வகைப் பெண்கள்:

'எனக்கு வேலைக்குப் போகவில்லை என்றால் பைத்தியம் பிடித்துவிடும்'

எத்தனை வயது வரை வேலைக்குப் போக முடியும்? 60 வயதில் பைத்தியம் பிடிக்காதா? பைத்தியம் பிடிக்காமல் இருக்க முதல் காட்சியில் நாம் பார்த்த பெண் எவ்வளவு நல்ல வழியைக் காட்டியிருக்கிறாள்!

வழிகாட்டிப் பெண்கள் இன்னும் சிலரை அடுத்த வாரம் பார்ப்போம்.

16

சூப்பர் அம்மாக்கள்

இந்த வாரம் நாம் சில சூப்பர் அம்மாக்களைப் பார்க்கலாம்.

முதலில் டாக்டர் சுபா.

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் தான் இவர் எனக்கு அறிமுகம் ஆனார். தோல் சிகிச்சை நிபுணர். முதல் தடவை போய்விட்டு வந்தபின் கிட்டத்தட்ட ஆறு மாதங்கள் இவரைப் பார்க்கவில்லை. பிறகு ஒரு நாள் தொலைபேசியில் கூப்பிட்டபோது சாயங்காலம் வாருங்கள் என்றார்.

‘இப்போது காலை வேளைகளில் வருவதில்லையா?’ என்று கேட்டதற்கு, ‘குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. மாலை வேளைகளில் கணவர் (அவரும் ஒரு மருத்துவர்) குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளுகிறார். அவர் தனது வாடிக்கையாளர்களை காலை வேளையில் சந்திக்கிறார். இருவருமாக இந்த மருத்துவ மனையை இப்படி ஷிப்ட் போட்டுக் கொண்டு சமாளித்து வருகிறோம்’ என்றார்.

‘காலை வேளைகளில் வீட்டில் இருப்பது உங்களுக்கு ‘போர்’ அடிக்காதா?’ என்றேன். ‘அடிக்காது. ஏனென்றால் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ளும் அதே சமயத்தில் எனது மேற்படிப்புக்கும் தயாராகி வருகிறேன்,’ என்றார்.

டாக்டர் சுபாவிடமிருந்து நாம் இரண்டு பாடங்களைக் கற்கலாம்:

1. குழந்தை பார்த்துக் கொள்வதற்காக வேலை நேரத்தில் சில மாற்றங்கள் செய்து கொள்ளலாம்;

2. அந்த நேரத்தையும் நம் மேல்படிப்பிற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த விஷயத்தில் டாக்டர் சுபாவின் கணவரும் நம்

பாராட்டுக்குரியவர். மனைவிக்கு உதவ தன் வேலை நேரத்தை மாற்றிக்கொண்டு, அவள் மேல்படிப்பு படிக்கவும் ஊக்கம் அளிக்கிறாரே!

அரவிந்தா:

பிஎஸ்சி, எம்பிஏ (பைனான்ஸ்) இதைத்தவிர NIIT – கணணி தொழில் நுட்பம் கற்றிருக்கிறாள். படித்து முடித்தவுடன் திருமணம். கணவரும் கல்வித் துறையிலேயே இருக்கிறார். சொந்தமாக கல்வி மையம் வைத்து +1, +2 மாணவர்களுக்கு வகுப்புகள் எடுக்கிறார்.

ஒருநாள் என்னைப் பார்க்க வந்தவள் முகமெல்லாம் வாட்டம். ‘என்னம்மா?’ என்றேன்.

‘மேடம், எனக்கு மிகப்பெரிய வேலை வாய்ப்பு வந்திருக்கிறது. ஆனால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. குழந்தை; வயதான மாமியார் மாமனார்….’

‘ம்….ம்…. உன் வருத்தம் புரிகிறது. உன் கணவரின் கல்வி மையத்திலேயே நீ வகுப்புகள் நடத்த முடியாதா?’

‘அவரது சப்ஜெக்ட் வேறு. நான் படித்தது வேறு….?’

‘அது உங்களுடைய சொந்த மையம்தானே? அதன் பொறுப்பை என்று நடத்தலாமே! கையில் வெண்ணையை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைகிறாயே?’ என்றேன்.

‘நீ பைனான்ஸ் படித்திருக்கிறாய்; கணணி இயக்கத் தெரியும். வெளியில் வேலை தேடாமல் உன் கணவருக்கு ஏன் உதவக் கூடாது?’

கொஞ்சம் தயங்கினாள். ‘முதலில் உன் கணவரிடம் பேசு. உங்கள் சொந்த மையம் அது. உன்னை ஏன் இங்கு வந்தாய் என்று யாரும் கேட்க முடியாது. வகுப்புகள் எடுக்க வேண்டாம். உன் கணவருக்கு அவரது மையத்தின் பொது நிர்வாகத்தில் உதவலாமே. நீ அங்கு போய் மாணவர்கள் சேர்க்கை, வகுப்புகளின் நேரம், ஒரு வகுப்பிற்கு இத்தனை மாணவர்கள் என்று

எல்லாவற்றையும் நிர்வகிக்கலாமே. உன் படிப்பை இப்படிப் பயன்படுத்தேன். உன் கணவருக்கு இது மிகப் பெரிய உதவியாக இருக்குமே!’

அவள் யோசிப்பது புரிந்தது.

ஒரு ஆறு மாதத்திற்கு பிறகு அரவிந்தா தொலைபேசினாள். குரலில் புது உற்சாகம்!

‘நீங்க கொடுத்த அறிவுரை ரொம்ப நன்றாக வேலை செய்கிறது. நீங்கள் கூடியபடியே கணவரின் கல்வி மையத்தின் எல்லாப் பொறுப்புக்களையும் எடுத்துக் கொண்டு செய்து வருகிறேன். எல்லாவற்றிலும் ஒரு ஒழுங்குமுறை வந்திருக்கிறது. நான் படித்த பைனான்ஸ் அறிவு இங்கே ரொம்பவும் தேவைப் படுகிறது. எங்களது வருமானமும் கூடியிருக்கிறது. உங்களுக்கு எப்படி நன்றி சொல்வது என்றே தெரியவில்லை.’

‘குழந்தைகளையும் பார்த்துக் கொண்டு, கணவருக்கும் உதவுவது எனக்கும் மனதுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கிறது.’

‘இன்னும் சிறிது நாட்களில் நான் பைனான்ஸ் வகுப்புகள் எடுக்கவும் உதவுவதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். அதற்குள் நானும் என் துறையில் என்னென்ன புது மாற்றங்கள் வந்திருக்கின்றன என்று படித்து தெரிந்து கொண்டு என்னைத் தயார் செய்து கொள்ள போகிறேன்.’

இப்போதெல்லாம் எல்லாத் துறைகளுக்கும் நல்ல மதிப்பு இருக்கிறது. முன்னேற்றங்கள் எல்லா துறைகளிலும் இருக்கிறது. அதனால் நீங்கள் உங்களை மாறி வரும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தயார் செய்து கொள்வது முக்கியம்.

கணவன் மனைவி இரண்டு பேரும் சேர்ந்து தொழில் நடத்தும்போது அதில் உள்ள கஷ்ட நஷ்டங்கள் இருவருக்கும் புரிகிறது. இருவரும் தொழிலின் நெளிவு சுளிவுகளைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். இருவருக்கும் தனிப்பட்ட புரிதலும் அதிகமாகிறது.

மனதளவில் நெருக்கம் அதிகமாகிறது.

இவர்கள் இருவரும் மேல்வர்க்கத்தவர்கள். கணவன்மார்கள் இருவரும் நல்ல நிலையில் இருந்தனர். மனைவி வேலைக்குப் போகவில்லை என்றாலும் பணத்திற்குக் குறைவில்லை. அதேசமயம் மனைவி மேலே படிக்க ஆசைப் படும்போது அதற்கும் ஊக்கம் அளித்தனர்.

சாதாரண நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் குழந்தை பிறந்தபின் என்ன செய்வார்கள்? அவர்களால் குழந்தையை டே கேர் மையத்திற்கு அனுப்ப முடியுமா? இல்லை ஆள் யாராவது வைத்துக் கொண்டு குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள முடியுமா? குழந்தை பிறந்தபின் வேலையை விடத்தான் முடியுமா?

விடை இல்லாத கேள்விகள் உண்டா? அதேபோலத்தான் தீர்வு இல்லாத பிரச்னைகளும் இல்லை.

சாந்தி:

சாந்தி ஒரு பள்ளியில் 9, 10 ஆம் வகுப்பு கணித ஆசிரியை. குழந்தை பிறந்தபின் பார்த்துக் கொள்ள யாரும் இல்லாத நிலையில் அவர்கள் இருந்த அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்பில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு புரியாத கணக்குகளை சொல்லித் தர ஆரம்பித்தவள், சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள் இப்போது அவளிடம் சுமார் நூறு குழந்தைகள் கணக்கு சொல்லிக் கொள்ள வருகிறார்கள்! வருடாவருடம் இந்த எண்ணிக்கை கூடிக் கொண்டே போகிறது.

‘புது சிலபஸ் வந்தால் என்ன செய்வாய்?’ குழந்தைகளிடம் புது புத்தகம் வந்தவுடன் வாங்கிக் கொள்ளுகிறேன். முதலில் நான் போட்டுப் பார்த்துவிட்டு பின்பு கற்றுக் கொடுக்கிறேன். சமீபத்தில் கணணி வாங்கியிருக்கிறேன். அவ்வப்போது இணையத்திலும் நிறைய வாசித்துத் தெரிந்து கொள்ளுகிறேன்.’

வருமானம், குழந்தை இரண்டுமே நல்லவிதமாக வளர்ந்து வருகின்றன.

சாந்தி படித்த பெண். ஏதோ ஒரு வகையில் தன் படிப்பை பயன்படுத்தி வருமானத்தை தக்க வைத்துக் கொண்டாள். வேறு உதாரணம் காட்ட முடியுமா என்கிறவர்களுக்கு:

மூன்று வாரங்களாக தும்கூரில் என் பெண் வீட்டில் இருக்கிறேன். நேற்று என் பெண் என்னிடம், 'வாம்மா, டைலர் கடைக்குப் போகலாம்' என்றாள். 'நான் வரவில்லை. நீ போய்விட்டு வா' என்றேன். 'நீ எழுதிக் கொண்டிருக்கும் 'செல்வ களஞ்சியமே' பகுதியில் நீ இவளை அறிமுகம் செய்யலாம். பார்த்தால் அசந்து விடுவாய்' என்றாள். சரியென்று கிளம்பினேன்.

போகும் வழியில் என் பெண் சொன்னாள்: 'பிரேமா நல்ல திறமைசாலி. எல்லோரிடமும் கலப்பாகப் பழகுவாள். இதனாலேயே நிறைய பெண்கள் பிரேமாவிடம் தைக்கக் கொடுக்கிறார்கள். அதுமட்டுமில்லை; புடவை, ரவிக்கை, எம்ப்ராய்டரி என்று எல்லாவற்றிற்கும் ஒரே தீர்வு: பிரேமாவின் தையல் கடை!'

பிரேமாவின் வீட்டுக்குள் நுழைந்தால் ஏதோ புடவைக் கடைக்குள் வந்துவிட்டது போல இருந்தது. என் பெண் கூப்பிட்டவுடன், புடவை மலைக்குள் இருந்து பிரேமா வெளியே வந்தாள்.

பிரேமாவின் கதையை அவளே சொல்லக் கேட்போம்:

'ஆயத்த ஆடைகள் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையில் வேலை. காதல் கல்யாணம்! முதல் குழந்தை பிறந்தது. அக்கம் பக்கத்திலிருப்பவர்களுக்கு புடவை ஃபால்ஸ், zigzag செய்து கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். கடன் வாங்கித்தான் தையல் இயந்திரம் வாங்கினேன்.

பிறகு மெதுமெதுவே ரவிக்கை, சின்னக் குழந்தைகளுக்கு ஃப்ராக், என்று தைக்கத் தொடங்கினேன். சிலர் என்னிடம் புடவையில் எம்ப்ராய்டரி செய்து கொடுக்க முடியுமான்னு கேட்க, குழந்தையையும் எடுத்துக் கொண்டு எம்ப்ராய்டரி வகுப்புகளுக்குப் போய் புடவை ரவிக்கையில் எம்ப்ராய்டரி செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். என்னோட

திறமையான வேலையைப் பார்த்து நிறைய பேர் வர ஆரம்பித்தனர்.’

அதன் பிறகு பிரேமா செய்ததுதான் அவளது மாபெரும் வெற்றிக் காரணம். வரும் பெண்களிடம் புடவையை வாங்கிக் கொண்டு அளவு ரவிக்கையையும் வாங்கிக் கொள்ளுகிறாள். இப்போது புடவையுடனேயே ரவிக்கையும் வந்து விடுவதால், அளவு ரவிக்கையின் உதவியுடன் தைக்க வேண்டிய ரவிக்கைத் துணியில் எங்கு எம்ப்ராய்டரி வேண்டுமோ (பின் கழுத்துப் பகுதி, கை) என்று புடவையில் இருக்கும் டிசைனிலேயே ரவிக்கைக்கும் டிசைன் செய்து அதை வேறு ஒரு டைலரிடம் கொடுத்து தைத்து வாங்கி திருப்பிக் கொடுக்கிறாள். இங்கிருக்கும் பெண்களிடையே இந்த மாதிரியான சர்வீஸ் மிகவும் பிரபலமாகிவிட்டது.

என் பெண் சொன்னாள்: ’எனக்கு எத்தனை ஓட்டம் மிச்சம் பார். ஒருமுறை புடவைக்கு ஓரம் அடிக்க, ஃபால்ஸ் தைக்க ஓட வேண்டும். இன்னொருவரிடம் எம்ப்ராய்டரி பண்ண ரவிக்கைத் துணியை எடுத்துக் கொண்டு ஓட வேண்டும். அதை திரும்ப வாங்கிக் கொண்டு வந்து டைலரிடம் கொடுக்க வேண்டும். இப்போது பிரேமாவிடம் புது புடவையைக் கொடுத்துவிட்டு மறந்து விடுகிறேன். அங்குமிங்கும் ஓட வேண்டாம். ரெடியானவுடன் பிரேமா தொலைபேசியில் கூப்பிடுவாள். போய் வாங்கிக் கொண்டு வர வேண்டியதுதான்! One stop for all tailoring problems!’ என்றாள்.

இப்போது பிரேமா எம்ப்ராய்டரி மட்டும் செய்கிறாள். தன்னைப் போன்ற பெண்களிடம் ரவிக்கையைத் தைத்து வாங்குகிறாள். கிட்டத்தட்ட ஒரு சிறு தொழில் அதிபர் என்றே பிரேமாவை சொல்லலாம்.

இன்னொரு குழந்தையை எதிர்நோக்கும் பிரேமா சிரித்தபடி சொல்லுகிறாள்:

‘இப்போ அதிகமா ஓடியாடி வேலை செய்ய முடியவில்லை. ஆனால் என் கணவர் நிறைய உதவுகிறார். தோழிகள் நிறைய எனக்கு. கவலையில்லை!

ஒன்று கவனித்தீர்களா? இவர்கள் எல்லோருமே தங்கள் துறைகளில் இன்னும் இன்னும் முன்னேற வேண்டும் என்ற அவாவுடன் கற்றுக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அதனாலேயே ‘சூப்பர் அம்மா’க்களின் வரிசையில் இடம் பிடிக்கிறார்கள்.

இந்த சூப்பர் அம்மாக்களை மனதாரப் பாராட்டுவோம். அடுத்த வாரம்?

குழந்தைகளுக்குகாக தங்கள் வேலையை விட்ட அம்மாக்கள்!

17

வேலையை விட்ட அம்மாக்கள்!

‘அடுத்த வாரம் குழந்தைகளுக்காக வேலையை விட்ட அம்மாக்கள்’ என்று முடித்திருந்ததைப் படித்துவிட்டு ஒரு வாசகி ‘வேலையை விடுவதைப் பற்றி நினைத்துப் பார்க்கவே முடியவில்லையே!’ என்று கருத்துரை இட்டிருந்தார்.

நிறையப் பெண்கள் இவரைப்போலத்தான் நினைக்கிறார்கள். வேலையையாவது, நானாவது விடுவதாவது, நெவர்!

‘குழந்தையை அம்மா பார்த்துக் கொள்ளுவாள். அம்மாவுக்கு உதவியாக – குழந்தையை தூக்கிக் கொள்ள, வேடிக்கை காட்ட, விளையாட ஒரு சின்னப் பெண் – மற்ற வீட்டு வேலைகளுக்கு ஒரு ஆள். காலையில் சமையல் டிபன் வேலையை நான் பார்த்துக் கொண்டுவிடுவேன். காலையில் 9 மணிக்குப் போனால் மாலை 6 மணிக்கு வந்துவிடுவேன். ஸோ, வேலையை விட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.’ பல இளம் பெண்கள் குழந்தை பிறந்தவுடன் இப்படி ஒரு இனிமையான கனவில் மூழ்குகிறார்கள்.

ஆனால் பல சமயங்களில் நாம் நினைப்பதெல்லாம் நடப்பதில்லை.

ஷாலினி கொல்கத்தாவிலிருந்து திருமணம் ஆகி எங்கள் அடுக்கு மாடி குடியிருப்பிற்கு வந்தவள். மென்பொருள் பொறியியலாளர். காலை 9 மணிக்குப் போய்விட்டு மாலை 6 மணிக்கு வீட்டுக்கு வந்துவிடலாம். சௌகரியமான வேலை நேரம். கைநிறைய சம்பளம்.

முதல் குழந்தை பிறந்தவுடன் அம்மாவை வரவழைத்துக் கொண்டாள். கூடவே சுமார் 10 வயசுப்பெண், குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள. ஒரே ஒரு விஷயத்தை ஷாலினி யோசிக்க மறந்தாள். அவள்

அம்மா ஒரு சிறிய கிராமத்திலிருந்து வந்தவர். நகர வாழ்க்கைக்கு ரொம்பவும் புதிது. அவள் அம்மாவிற்கோ, அந்தப் பெண்ணிற்கோ இந்த ஊர் மொழி பேச வரவில்லை. ஆங்கிலமும் வரவில்லை. அதனால் எல்லாவற்றிற்கும் ஷாலினியே வர வேண்டியிருந்தது. குழந்தையை மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போவதிலிருந்து, சமையலுக்கு வேண்டிய சாமான்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், பால், தயிர் வாங்கி வருவது வரை எல்லாமே ஷாலினியின் பொறுப்பு. குழந்தைக்கு ஒரு வயது ஆவதற்குள் உதவிக்கு வந்த பெண் 'பெரியவள்' ஆகிவிட்டாள். அவளை ஊருக்கு அனுப்பிவிட்டால் குழந்தையை யார் தூக்கி வைத்துக் கொள்வார்கள்?

அதனால் ஷாலினிக்கு இப்போது கூடுதல் பொறுப்பு. அந்தப் பெண்ணையும் சேர்த்துப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருநாள் ஷாலினியை அவள் அம்மாவுடனும் குழந்தையுடனும் காய்கறி கடையில் பார்த்தேன்.

அவள் அம்மாவிற்கும் எனக்கும் நடுவில் புன்னகை தான் மொழி.

'என்ன ஷாலினி, வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது?'

'வேலையை விட்டுவிடலாம் என்றிருக்கிறேன், ஆன்டி...'

எனக்குக் கொஞ்சம் ஆச்சர்யம். கூடவே அதிர்ச்சி. எப்போதும் சிரித்த முகமாக இருக்கும் ஷாலினி வாடிப் போயிருந்தாள். 'என்னம்மா ஆயிற்று?'

'வீட்டிலும் பார்த்துக் கொண்டு வெளியிலும் போய்விட்டு வருவது என் மன நிலையை ரொம்பவும் பாதிக்கிறது ஆன்டி. நான் ரொம்பவும் சிடுசிடுவென்று ஆகிவிட்டதாக என் அம்மா சொல்லுகிறாள். 'நாள் முழுக்க குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டு வீட்டிலேயே அடைந்து கிடக்கிறேன். சாயங்காலமாவது நீ வந்து என்னை வெளியில் அழைத்துக் கொண்டு போகக்கூடாதா என்கிறாள். நாள் முழுவதும்

அலுவலகத்தில் கணணி முன் உட்கார்ந்து வேலை செய்துவிட்டு வீட்டுக்கு வந்து ஓய்வு எடுத்தால் தேவலை போல இருக்கிறது. அம்மாவிற்கு இது புரிந்தாலும், இங்கே கட்டிப் போட்டாற்போல இருக்கிறது. சொந்த ஊரில் என்றால் அம்மாவுக்கு வெளியே போவது பிரச்னையே இல்லை. தெரிந்த ஊர். தெரிந்த மனிதர்கள். தெரிந்த பாஷை.

'உதவிக்கு கூட்டி வந்த பெண் பெரியவள் ஆகிவிட்டாள். அவளை வைத்துக் கொள்ள பயமாக இருக்கிறது. நம் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ளவே நேரம் இல்லாத போது இன்னொரு பொறுப்பை எப்படி சுமப்பது?'

'வேலை நேரம், கை நிறைய சம்பளம் எல்லாம் சௌகரியமாக இருக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தாயே?'

'நிஜம் தான். குழந்தை பிறந்தபின் வாழ்க்கையே மாறிவிட்டது போல இருக்கிறது, ஆன்டி. பகல் முழுவதும் அம்மா குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வதால், வேலையிலிருந்து வந்தவுடன் அந்தப் பொறுப்பை நான் ஏற்றுக் கொள்ளுகிறேன். அதனால் இரவு தூங்க வெகு நேரம் ஆகிறது. காலையில் சீக்கிரம் எழுந்தால்தான் சரியான நேரத்தில் அலுவலகம் செல்ல முடிகிறது. என்றாவது போக்குவரத்து நெரிசலில் மாட்டிக் கொண்டால் அலுவலகத்திலிருந்து வருவது தாமதமாகிறது. அம்மா ரொம்ப கவலைப் படுகிறாள்.

'குழந்தை பெரியவன் ஆகிவிட்டான். முன்போல வீட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.

'ஏதாவது குழந்தைகள் காப்பகத்தில் விட்டுவிட்டு வேலைக்குப் போகலாமே!'

'எனக்கு அதில் விருப்பம் இல்லை. நான் வாங்கும் சம்பளம் வேலை ஆட்களுக்குக் கொடுத்தே செலவாகிறது ஆன்டி. இதைவிட நான் வீட்டில் இருந்தால் குழந்தையையும் பார்த்துக் கொள்ளலாம். குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள ஆள் வேண்டாம். அம்மாவும் சந்தோஷமாக கிராமத்துக்குப்

போயிருப்பாள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, வயது வந்த பெண்ணைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பிலிருந்து விடுதலை!’

‘இப்போதே ஒருவாரமாக விடுப்பில்தான் இருக்கிறேன். முதல் வேலையாக அந்தப் பெண்ணின் தாயாரை வரவழைத்து அவளை ஊருக்கு திரும்ப அனுப்பிவிட்டேன். அதுவே எனக்குப் பெரிய ஆறுதல்.’

‘உனக்கு வேலையை விட்டது வருத்தமாக இல்லையா?’

‘நிச்சயமாக இல்லை. நிறைய யோசித்துவிட்டுத்தான் இந்த முடிவுக்கு வந்தேன். யார் யாருக்கோ பதில் சொல்வதைவிட நமக்கு என்று இருக்கும் கடமைகளைச் செய்யலாமே என்று தோன்றுகிறது.’

‘கவலைப் படாதே. குழந்தை சற்று பெரியவனானவுடன் மறுபடி நீ வேலைக்குப் போகலாம்’ என்றேன் அவளுக்கு ஆறுதல் சொல்லும் விதமாக.

‘என் மாமியாருக்கும், என் கணவருக்கும் இன்னொரு குழந்தை வேண்டுமாம். தனிமரம் தோப்பாகாது என்று ஏதோ சொல்கிறார்கள். அதனால் மறுபடி வேலைக்குப் போவது என்பது சற்று சிரமம் தான்.’

‘உங்களைப்போல இணையத்தில் ஏதாவது எழுதலாம் என்று நினைக்கிறேன். உங்களிடமே வருகிறேன், பயிற்சி பெற,’ என்றாள் ஷாலினி சிரித்துக் கொண்டே.

‘நிச்சயம் வா. என்னால் முடிந்ததை சொல்லித் தருகிறேன்.’ என்று சொல்லி விடை பெற்றேன்.

ஷாலினியின் சூழ்நிலை அவளுக்கு சாதகமாக இல்லை. அதனால் இந்த முடிவுக்கு வந்தாள். ஆனால் பகுதி நேர வேலை பார்க்கும் என் தோழியின் பெண், உமாவும் வேலையை விட்டுவிட்டதாகச் சொன்னாள்.

உமாவிற்கு ஓர் கல்லூரியில் பகுதி நேர லெக்சரர்

வேலை. உமாவிற்கு இரண்டு குழந்தைகள். மாமனார், மாமியார் என்று கூட்டுக் குடும்பம்.

'பகுதி நேர வேலை. வாரத்திற்கு நான்கு நாட்கள் போனால் போதும் என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தாயே, ஏன் வேலையை விட்டுவிட்டாய்?' என்று உமாவைக் கேட்டேன்.

'பகுதி நேரம் என்றாலும் முழு நேரம் வேலை செய்யும் ஆசிரியர்களைப் போலவே நானும் உழைக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு செமஸ்டரில் 3 முறை உள்தேர்வுகள் இருக்கும். ஒவ்வொருமுறையும் கேள்வித்தாள் தயாரிப்பதிலிருந்து விடைத் தாள்களை திருத்தி மதிப்பெண்கள் கொடுத்து முடிக்கும்வரை முதுகு ஒடிந்து போகிறது.

நான் சொல்லிக் கொடுப்பது பைனான்ஸ் பாடம். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் நிறைய கணித கேள்விகள் இருக்கும். அவற்றை எப்படி விடுவிப்பது என்று சொல்லித் தரவேண்டும்.

இரண்டு மணி நேரம் வகுப்பு என்றால் நான் நான்கு மணிநேரம் செலவழித்துப் படிக்க வேண்டும். நோட்ஸ் தயார் செய்ய வேண்டும். இதெல்லாம் கூட நானும் நிறையக் கற்கிறேன் என்று நினைத்துக் கொண்டு செய்துவிடலாம். ஆனால் கூட வேலை செய்யும் ஆசிரியர்களின் போட்டி பொறாமை எனக்கு வருத்தமளிக்கிறது. நிறைய அரசியல்.

என் கணவர் சின்னதாக ஏதாவது சொன்னால் கூட எனக்குத் தாங்காது. யார் யாரையோ நான் ஏன் திருப்தி செய்ய வேண்டும்?

எல்லாவற்றையும்விட நான் என் குழந்தைகளிடமிருந்து விலகிப் போகிறேனோ என்று தோன்ற ஆரம்பித்துவிட்டேன்.

'நான் இன்னிக்கு உங்கிட்ட என்னவோ சொல்லணும்னு நினைச்சேன். நான் வரும்போது நீ இல்லை' என்று என் குழந்தைகள் ஒருமுறை சொன்னபோது குழந்தைகளை கவனிப்பது இல்லையோ என்று தோன்ற ஆரம்பித்து

விட்டது. என்னிடம் கிடைக்காத அன்பையும், பாசத்தையும், அரவணைப்பையும் வேறோருவரிடத்தில் அவர்கள் தேட ஆரம்பித்தால்?

வேலைக்குப் போவது, சம்பாதிப்பது தவிர ஒரு மனைவியாக, ஒரு அம்மாவாக எனக்கு என்று சில கடமைகள் இருக்கின்றன. அவைகளை சரியாகச் செய்தால் போதும் என்று தோன்றுகிறது. குழந்தைகளுக்காக என் வேலையை தியாகம் செய்கிறேன் என்றெல்லாம் சொல்ல மாட்டேன்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை கவனிப்பது என் பொறுப்பு. அவர்களை நல்ல குழந்தைகளாக வளர்ப்பது என் பொறுப்பு. என் ஆரோக்கியமும் முக்கியம். வேலைக்குப் போவது எனது உடல், மன ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது. அதனாலேயே வேலையை விட்டுவிட்டேன்' என்றாள் உமா.

இந்தத் தொடரை தொடர்ந்து படித்து வரும் அருமைத் தோழிகளுக்கு இங்கு நான் சொல்லியிருப்பது எல்லாமே நான் சந்தித்த பெண்களின் மனநிலைதான். இப்படிச் சொல்வதால் நான் பெண்கள் வேலைக்குப் போவதை எதிர்ப்பதாக நினைக்க வேண்டாம். பெண்களுக்கு பொருளாதார சுதந்திரம் வேண்டும் என்பதில் எனக்கும் உடன்பாடு உண்டு.

வேலைக்குப் போவது மட்டும் தான் சாதனை என்பதில்லை. வீட்டுப் பொறுப்பும், குழந்தைகள் வளர்ப்பும் கூட வேலைக்குப் போவதற்கு சமமான ஒரு பொறுப்புதான். இரண்டையும் மிகச் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்னும் போதுதான் மனம், உடல் இரண்டும் பாதிக்கப் படுகின்றன.

சமீபத்தில் ஒரு கவிதை படித்தேன்: தலைப்பு :Where are you mom? டாக்டர் மாலா டேவிட் என்பவர் எழுதியது.

நான் படித்த இன்னொரு விஷயம் திரு சேதன் பகத்தின் ‘பெண்களுக்கு ஒரு வார்த்தை’

வரும் வாரம் இவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுவிட்டு மறுபடி குழந்தை வளர்ப்பை விட்ட

இடத்திலிருந்து தொடருவோம்.

18

பெண்களுக்கு ஒரு வார்த்தை – சேதன் பகத்

எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரிந்தவர் திரு சேதன் பகத். ‘நண்பன்’ படத்தின் அசல் கதையான ‘3 idiots’ கதையின் ஆசிரியர். இவரது கதைகளில் சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் எல்லோராலும் பாராட்டப்படுபவை.

இந்திய பெண்மணிகளைப் பற்றி இவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள்:

‘உலகிலேயே – நான் ஒரு தலையாகப் பேசுகிறேன் என்று வேண்டுமானாலும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் – மிகவும் அழகியர்கள் என்றால் நம் இந்தியப் பெண்மணிகள் தான்! தாயாக, சகோதரியாக, மகளாக, அலுவலகத்தில் கூட வேலை செய்யும் பெண்ணாக, மனைவியாக, பெண் தோழியாக – பெண்கள் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையை நினைத்துப் பார்க்க முடியுமா உங்களால்?

ஆனால் நான் இப்போது சொல்லப்போவது நிச்சயம் நல்ல செய்தியல்ல. சமீபத்திய ஒரு ஆய்வறிக்கையின்படி, உலகத்திலேயே மிகவும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவது நம் இந்தியப் பெண்கள் தான் : 87% இந்தியப் பெண்கள் எப்போதுமே ஏதோ ஒருவகையில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்! இதுவே என் கலக்கத்திற்குக் காரணம். வொர்கஹாலிக் என்று கருதப்படும் அமெரிக்கப் பெண்களில் கூட 53% பெண்கள் தான் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகிறார்களாம்.

இந்தியப் பெண்களுக்கு 5 யோசனைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

முதல் யோசனை: உங்களுக்கு சக்தி, அதிகாரம் இல்லையென்று ஒருபோதும் எண்ணவேண்டாம். உங்கள் மாமியார் உங்களை அதிகாரம்

செலுத்துகிறாரா? உங்கள் அதிகாரத்தை அவர் மேல் செலுத்துங்கள். நீங்கள் நீங்களாகவே இருங்கள். அவரது எதிர்பார்ப்பிற்குத்தக்க நீங்கள் மாறத் தேவையில்லை. அவருக்கு உங்களை பிடிக்கவில்லையா? அது அவர் பிரச்னை! நீங்கள் அதைக் குறித்துக் கவலைப் பட வேண்டாம்.

இரண்டாவது: அலவலகத்தில் கடுமையாக, திறமையாக உழைத்தும் உங்களின் மதிப்பு உங்கள் மேலதிகாரிக்குத் தெரியவில்லையெனில் அவரிடம் எடுத்துச் சொல்லுங்கள்; இல்லையென்றால் வேலையை விட்டுவிடுங்கள்! திறமையான, கடும் உழைப்பாளிகளுக்கு பெரும் வரவேற்பு வெளி உலகில் நிச்சயம் உண்டு.

மூன்றாவது: உங்கள் கல்வியறிவை பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெளி உலக தொடர்புகளை வலுப்படுத்தும் வழிகளைக் கண்டறியுங்கள். பொருளாதாரச் சுதந்திரம் பெற்றவர்களாக இருங்கள். அடுத்தமுறை உங்கள் கணவர் நீங்கள் ஒரு நல்ல மனைவியாக, அம்மாவாக, மருமகளாக இல்லை என்று சொல்லும்போது, ‘போதும்! இடத்தைக் காலி செய்யுங்கள்’ என்று சொல்லுங்கள்.

நான்காவது: இரட்டை சவாரி செய்கிறோம் என்று மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகாதீர்கள். குடும்பம், வேலை என்ற இரட்டை சவாரி கடினம் தான் ஆனால் செய்ய முடியாதது அல்ல. முக்கியமாக ஒன்றை நினைவில் வையுங்கள்.

வாழ்வின் எல்லா அம்சங்களிலும் A+ வாங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். வாழ்க்கை என்பது பரீட்சை அல்ல; எல்லா துறைகளிலும் நூற்றுக்கு நூறு மதிப்பெண் வாங்க. பொறியியல் கல்லூரியில் மட்டுமே முடிந்த ஒன்று இது. மதிய சாப்பாட்டிற்கு நான்குவிதமான பொரியல் தினமும் செய்ய முடியவில்லை என்றால் பரவாயில்லை. வயிறு நிரம்புவதற்கு ஒரு பொரியல் போதுமானது.

நள்ளிரவு வரை அலுவல வேலை செய்யமுடியவில்லை

என்றால் பரவாயில்லை; அப்படிச் செய்தால்தான் பதவி உயர்வு கிடைக்கும் என்றால் அது தேவையில்லை.

தனது பதவியின் பெயர் யாருக்கும் இறக்கும் தருவாயில் நினைவுக்கு வருவதில்லை!

ஐந்தாவது மிக மிக முக்கியமானது: இன்னொரு பெண்ணுடன் போட்டி போடாதீர்கள். உங்களின் சிறு வயதில் உங்கள் வகுப்புத் தோழி மிகச் சிறப்பாக ஒரு பள்ளிக்கூட ப்ராஜெக்ட் செய்து அசத்தியிருக்கலாம்; உங்கள் தோழி சரியான உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடித்து, உங்களைவிட அதிக எடை குறைந்திருக்கலாம். பக்கத்து வீட்டுப் பெண்மணி ஆறு டப்பாக்கள் உள்ள டிபன் பாக்ஸில் கணவனுக்கு மதிய உணவு தினமும் கொடுத்தனுப்பலாம். இதெல்லாம் உங்களால் முடியவில்லை என்றால் குடி முழ்கிப் போய்விடாது. இதெல்லாம் பெரிய விஷயமே இல்லை.

எந்த வேலையானாலும் உங்களால் முடிந்த அளவிற்கு நன்றாகச் செய்யுங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் சான்றிதழ் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். முக்கியமாக எங்கும் எதிலும் முதல் ராங்க் வர வேண்டும் என்ற எண்ணம் வேண்டாம். இலட்சிய பெண்மணி என்று யாரும் கிடையாது. நீங்கள் அப்படி ஆக வேண்டும் என்று நினைத்தால் உங்களுக்கு மிஞ்சுவது மன அழுத்தம் தான்!

உடலைத் தளர விட்டு மனதை லேசாக்கி வாழ்க்கையை அனுபவியுங்கள்.

உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள் – நான் அழகானவள்; எனக்கு அமைதியான, மிகச் சிறந்த வாழ்க்கை வாழ எல்லா தகுதிகளும் இருக்கிறது.' யாராவது உங்களிடமிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையை பறிக்க விரும்பினால் அது அவர்கள் செய்யும் மிகப்பெரிய தவறு; உங்கள் தவறு இல்லை. நீங்கள் இந்தப் பூமியில் பிறந்திருப்பது எல்லோரையும் சந்தோஷப்படுத்த அல்ல.

உங்களிடமிருப்பதைக் கொடுத்து அதற்கு பதில் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை பெறுவதுதான் உங்கள் பிறப்பின் குறிக்கோள்.

அடுத்தமுறை இதுபோல ஒரு ஆய்வறிக்கை வரும்போது இந்தியப் பெண்கள் முதலிடத்தை பிடிக்கக் கூடாது. இந்த உலகத்திலேயே மிக மிக சந்தோஷமான பெண்களாக இவர்கள் இருக்க வேண்டும். இதுவே என் விருப்பம்.

பெண்மையைக் கொண்டாடுவோம்!

இந்த கட்டுரையில் இன்னும் திரு பகத் சொல்லியிருக்கும் இரண்டு விஷயங்கள் எனக்கு உடன்பாடில்லை. மாமியார்களே வேலைக்குப் போகும் தலைமுறையைச் சேர்ந்தவர்களாக இருப்பதால் மருமகள் வேலைக்குப் போவதை எதிர்ப்பது இல்லை. அதிகாரம் செய்வதுமில்லை.

இன்னொன்று கணவன்மார்களும் மனைவியின் கஷ்டத்தைப் புரிந்து கொண்டவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

போனவாரம் இந்தப் பகுதியில் கருத்துரையில் நம் வாசகி திருமதி சித்ரா 'குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள எத்தனையோ பேர்களிருந்தும் என் குற்ற உணர்ச்சி குறையவில்லை என்று எழுதி இருந்தார்.

ஒரு விஷயத்தைத் தீர்மானித்த பிறகு தைரியமாகச் செய்யுங்கள். குற்ற உணர்ச்சி எதற்கு? தவறா சரியா என்ற இடைநிலையில் தான் குற்ற உணர்ச்சி ஏற்படும்.

இதுதான் நம் உடல், மன நிலையை ரொம்பவும் பாதிக்கிறது.

பெண்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகும் வேலையை தொடர நினைப்பதால் ஒரே குழந்தையுடன் நிறுத்திக் கொண்டு விடுகிறார்கள். நல்லதுதானே, இந்திய ஜனத்தொகை குறையுமே என்றால், அதுதான் இல்லை. இதனால் சமுதாயத்தில் சமநிலை பாதிக்கப் படுகிறது. படித்த, வசதியானவர்களின் எண்ணிக்கை குறைய ஆரம்பிக்கிறது. இது ஆரோக்கியமானது அல்ல.

குழந்தைகளுக்கும் அண்ணா, தம்பி, அக்கா, தங்கை என்ற உறவுகளும் இல்லாமல் போகிறது. விட்டுக்

கொடுக்கும், இன்னொருவருடன் பங்கு போட்டுக் கொள்ளும் திறனும் வருவதில்லை.

சரி இந்த விஷயத்தை இத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளுகிறேன். இப்போது நான் படித்த கவிதை

எங்கிருக்கிறாய் அம்மா?

எனக்கு உடல் நலம் சரியில்லாதபோது நீ உன் நோயாளிகளை கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறாய்.

நான் களைத்து இருக்கும்போது நீ உடல் ஆற்றல் கொடுக்கும் பானத்தின் விற்பனையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறாய்

நான் பசித்திருக்கும்போது நீ ஐந்து நட்சத்திர உணவகத்தில் யாருடைய தேவையையோ பூர்த்தி செய்து கொண்டிருக்கிறாய்.

கடற்கரையில் மணல் கட்ட நான் ஆசைப்படும் போது நீ அடுக்குமாடியைப் பற்றி பேசிக்கொண்டிருக்கிறாய்.

நான் மனம் சோர்ந்து, தளர்ந்து இருக்கும்போது நீ மனச்சோர்விலிருந்து விடுபடுவது எப்படி என்று உன் வாடிக்கையாளருக்கு அறிவுரை சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறாய்.

நான் சகவயதினருடன் பிரச்னையில் தவிக்க, எனது கணணி என் மூளையை மழுங்க அடித்துக் கொண்டிருக்க நீ யாருடைய பிரச்சனையையோ சமாளித்துக் கொண்டிருக்கிறாய்.

நான் மன வருத்தப் பட்டு உன் அணைப்புக்கு ஏங்கும்போது நீ முக்கிய சந்திப்பில் இருக்கிறாய்.

நான் குழப்பத்தில் இருக்க, நீ ஒரு கூட்டத்திற்கு விழிப்புணர்வு தந்து கொண்டிருக்கிறாய்.

நான் தனிமையில் உன் துணைக்கு ஏங்க, நீ உன் குழுப் பணிக்கு பாராட்டுப் பத்திரம் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறாய்.

என்னால் செய்ய இயலுமா என்று நான் சந்தேகப்பட்டு, அதைரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது நீ உன் பதவியில் மேலே மேலே ஏறிக் கொண்டிருக்கிறாய்.

எங்கிருக்கிறாய் அம்மா?

அடுத்த வாரம்: மீண்டும் குழந்தை வளர்ப்பு

19

குழந்தையின் சுகாதாரம்

இந்த வாரம் குழந்தையின் சுகாதாரம் பற்றிப் பார்ப்போம்:

குழந்தை பிறந்தவுடன் வரும் உறவினர்கள் கூட்டத்தை முதலில் சற்று தூர இருக்கச் சொல்லவேண்டும். எல்லோருக்கும் குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்ச வேண்டும் என்று இருக்கும். தப்பில்லை. ஒவ்வொரு குழந்தையும் நமக்குப் புதிதாகத்தான் தோன்றும்.

என் உறவினர் ஒருவர் குழந்தையைப் பார்க்க வெறும் கையுடன் வருவார்களா என்று சொல்லிக் கொண்டு இரண்டு அழுக்கு ஒரு ரூபாய் காசுகளை குழந்தையின் ஒவ்வொரு கையிலும் கொடுப்பார்! இவரைக் கூட கொஞ்சம் ஒத்துக்கொள்ளலாம். குழந்தையைப் பார்க்க வரும் சிலர் ஒரு அழுக்கு காகிதத்தில் கொஞ்சம் சர்க்கரையை மடித்து எடுத்துக் கொண்டு வருவார்கள். பிரசவித்த தாயின் வாயிலும் சர்க்கரை போட்டு, குழந்தையின் வாயிலும் இத்தனை போடுவார்கள் – நிச்சயம் இது தவறு. பிரசவித்த தாயும், அவளுடன் கூட உதவிக்கு இருப்பவர்களும் கட்டாயம் இதை தவிர்க்க வேண்டும்.

புத்தம்புதிதாக மலர்ந்திருக்கும் அந்தக் குழந்தை மலரை அழுக்குப் படுத்த வேண்டாம், ப்ளீஸ்! அதுவும் முதல் நாளே!

சிலர் குழந்தையைக் கையில் எடுத்தவுடன் ‘மொச்’ ‘மொச்’ என்று கன்னங்களில் முத்தமிட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். சிலர் கிள்ளிக் கிள்ளி முத்தமிடுவார்கள். இது கொஞ்சம் ஓவர் தான்! அவரவர்கள் குழந்தையை என்ன வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளட்டும். இன்னொருவர் குழந்தைக்கு நம்மால் இடையூறு விளைவிக்கக் கூடாது. இந்த மாதிரி ஆசாமிகளை பிரசவித்த பெண் இருக்கும் அறைக்குள்

விடவே விடாதீர்கள். அப்படியே விட்டாலும் குழந்தையை தொட அனுமதிக்காதீர்கள்.

இந்த மாதிரி சிலர் நடந்து கொள்வார்கள் என்று தானோ என்னவோ தனி அறையில் பெண்ணையும் குழந்தையையும் இருக்கச் சொன்னார்கள் முன் காலத்தில் என்று தோன்றுகிறது.

சிலருக்குக் குழந்தையை எடுத்துக் கொள்ளத் தெரியாது. ஆனாலும் அதைக் காட்டிக் கொள்ளாமல் எடுத்துக் கொள்ளப் பார்ப்பார்கள். இவர்களிடமும் குழந்தையைக் கொடுக்காதீர்கள். ரொம்பவும் கேட்டால் உட்காரச்சொல்லி அவர்கள் மடியில் குழந்தையை விடுங்கள். குழந்தைக்குத் தலை நிற்கும் வரை வெளியார்கள் யாரிடமும் குழந்தையைக் கொடுக்காமல் இருப்பது நலம். யாரும் குழந்தையை தொடக்கூடாது என்று மருத்துவர் சொல்லியிருக்கிறார் என்று சொல்லிவிடுங்கள்.

எனக்கு முதல் குழந்தை பிறந்தபோது என் பெரியம்மா சொல்லிக் கொடுத்தார். ‘உன் மூக்கைக் குழந்தையின் கன்னத்தில் லேசாக வைத்து அதன் வாசனையை முகர்ந்து பார். பிறகு உன் முகத்தை நகர்த்திக் கொண்டு காற்றில் முத்தம் கொடு’ என்று. இன்றுவரை எந்தக் குழந்தையைக் கையில் எடுத்தாலும் இதேபோலத்தான் முத்தம் கொடுப்பேன்.

இப்போதெல்லாம் மருத்துவ மனைகளிலே கை சுத்தீகரிப்பு திரவம் (Hand sanitizer) வைத்திருக்கிறார்கள். அதை கைகளில் தடவிக் கொண்டுதான் குழந்தையின் அருகில் போக வேண்டும். அதேபோல வீடுகளிலும் வைக்கலாம்.

குழந்தைக்கு காலை மாலை உடை மாற்றுங்கள். குளிர் பிரதேசமாக இருந்தால் கெட்டியான குளிர் தாங்கும் உடைகளும், வெயில் பிரதேசமாக இருந்தால் காற்றோட்டமான பருத்தில் ஆடைகளையும் அணிவியுங்கள். இப்போதெல்லாம் பிறந்த குழந்தைக்கே டயபர் கட்டிவிடுகிறார்கள். அதனால் முன் காலத்தைப்போல குழந்தைதுணி தோய்க்கும் வேலை இல்லை.

வெளியே போகும்போது மட்டும் டயபர் போடலாம். வீட்டில் இருக்கும்போது இந்தப் பழக்கம் வேண்டாம். டயபர் தொற்று வர வாய்ப்பிருப்பதால் தவிர்க்கவும். இரவு சிலர் குழந்தைக்கு டயபர் போட்டு விடுவார்கள். குழந்தை ஒவ்வொரு முறை ‘மூச்சா’ போகும்போதும் எழுந்து துணியை மாற்றுவது சிரமம் என்ற காரணத்தால்.

அந்தக் காலத்தில் ஆண் குழந்தைகள் ‘மூச்சா’ போய்விட்டு அதைக் கைகளால் தட்டித் தட்டி விளையாடினால் பித்ருக்கள் சந்தோஷப் படுவார்கள் என்று சொல்வார்கள். இதைவிட இன்னொரு விஷயம் – டயபர்கள் வராத காலத்தில் நடக்கும் – குழந்தை டூ-பாத்ரூம் போய்விட்டு அதைக் கையில் எடுத்து உடம்பெல்லாம் பூசிக் கொண்டு நிற்கும். குழந்தையை அலம்பி சுத்தம் செய்வதற்குள் அம்மாவிற்கு ‘ஏனிந்த வாழ்க்கை?’ என்று வெறுத்தே போய்விடும். இப்போது எல்லாமே டயபருக்குள் அடக்கம்!

அம்மா சாப்பிடும்போது டூ-பாத்ரூம் போகாத குழந்தைகளே கிடையாது! டயபர்களின் புண்ணியத்தில் இப்போது அம்மாக்கள் கவலையில்லாமல் சாப்பிடலாம்!

ஒரு வேளை டயபர் பயன்படுத்தாத தாய்மார்கள் என்றால் குழந்தையின் அடியில் போடும் துணிகளை நன்றாக துவைத்து சிறிது டெட்டால் கலந்த நீரில் அலசி விட்டு உலரப் போடவும். நல்ல வெயிலில் உலர்ந்தால் போதும். மாலை பொழுது சாய்வதற்குள் உலரப் போட்டிருக்கும் குழந்தைத் துணிகளை எடுத்து விடவேண்டும் என்று பெரியவர்கள் சொல்லுவார்கள்.

குழந்தைக்கென்றே ஒரு மூடி போட்ட கூடையோ, பக்கெட்டோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் குழந்தையின் துணிகளை அழகாக மடித்து வையுங்கள். குழந்தையின் வாசனைக்கு எறும்பு வரும். அதனால் குழந்தை துணிகள் வைக்கும் கூடை, அல்லது அலமாரி இவைகளின் ஓரங்களில் மஞ்சள் பொடி தூவி விடுங்கள். அலமார்களில் பழைய செய்தித்தாள்களை போட்டு அதன்மேல் துணிகளை அடுக்குங்கள்.

குழந்தைக்கு குளித்து விட்டவுடன் வீட்டில் செய்த மையினால் பொட்டு வைக்கலாம். சிலர் நெற்றியின் நடுவில் பொட்டு வைக்காமல் இடது நெற்றியின் ஓரத்தில் பெரிதாகப் பொட்டு வைப்பார்கள். சிலர் குழந்தையின் உள்ளங்கால்களில் பொட்டு வைப்பார்கள். அவரவர்கள் வீட்டுப் பழக்கம் நம்பிக்கை இதன்படி வைக்கலாம். கண்ணுக்கு மை இடுவதை இந்தக் கால மருத்துவர்கள் ஒப்புக்கொள்வதில்லை. ஒரு வயது வரை மையினால் பொட்டு வைக்கலாம்.

குழந்தைக்கு புண்யாகவாசனம் செய்யும் வரை அதாவது 11 ஆம் நாள் வரை பொட்டு வைக்கும் வழக்கம் இல்லை. 11 ஆம் நாள் தாய்க்கும் சேய்க்கும் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வித்து மை இட்டு பொட்டும் இடுவார்கள். அன்றைக்கே பெயரும் வைப்பார்கள்.

இங்கு கர்நாடக மாநிலத்தில் குழந்தைக்கு நம்மைப்போல 11 ஆம் நாள் பெயர் வைப்பதில்லை. மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் பெயர் வைப்பார்கள். அதுவரை எப்படிக் குழந்தையை கூப்பிடுவார்கள் X என்றா?

என் பெண்ணிற்கு முதல் குழந்தை பிறந்த போது நாங்கள் எங்கள் வழக்கப்படி 11 ஆம் நாள் பெயர் வைத்தோம். காலையில் புண்யாகவாசனம் செய்து பெயரை நெல்லில் மாமாவை விட்டு எழுதச் சொல்லி குழந்தையின் காதில் அந்தப் பெயர்களைச் சொல்லி, குழந்தையை நெல்லின் மேல் விடுவோம். பெயர் எழுதிய நெல்லின் மீது குழந்தைக்குக் கட்ட வேண்டிய அரைஞாண் கயிறையும் வைத்து அப்போதே அதை குழந்தைக்குக் கட்டுவோம். அன்றைக்கு மட்டும் மஞ்சள் கயிறு. பிறகு கறுப்பு கயிறு.

மாலையில் குழந்தைக்கு தொட்டில் கட்டும் சம்பிரதாயம். தொட்டிலில் என் பெண் திருமணத்தன்று அணிந்திருந்த கூறை புடவையை போட்டு அதன் மேல் குழந்தையை விடுவது வழக்கம். அப்போது என் மகளின் மாமியார் ஒரு குழவி கேட்டார். முதலில்

குழவிக்கு மை இட்டு, பொட்டு வைத்து அதை தொட்டிலில் போடுகிறார்கள். அதன் பிறகே குழந்தைக்கு எல்லாம் செய்கிறார்கள்.

தொட்டிலை சுற்றி அகல் விளக்குகள் ஏற்றி வைக்கிறார்கள். அவைகளை தொட்டிலுக்கு முன்புறமிருந்து பின்புறம், இடமிருந்து வலம் என்று மாற்றி மாற்றி எடுத்து வைக்கிறார்கள். பிறகு என் பெண்ணின் மாமியார் தனது இரண்டு கைகளையும் அகல் விளக்கில் காண்பித்து அதை குழந்தையின் உடம்பில் முதலில் தலை, இரண்டு கைகள், இரண்டு கால்கள் என்று வைத்து வைத்து எடுத்தார். தீபத்தின் சக்தியை குழந்தைக்குக் கொடுப்பதாக சொல்லுகிறார்கள். அவளது நாத்தனார்கள் அதே போலச் செய்தனர். என்னையும் அதைபோலச் செய்யச் சொன்னார்கள். பிறகு குழந்தையை தொட்டிலிலிருந்து எடுத்து தொட்டிலுக்கு கீழே ஒருவர் கொடுக்கிறார். அதை இன்னொருவர் வாங்கி மேலே தொட்டிலில் விடுகிறார். இதைபோல மூன்று முறை செய்கிறார்கள். இந்த எல்லா சம்பிரதாயங்களுக்கும் பாட்டு இருக்கிறது. எல்லாவற்றையும் பாடியபடியே செய்கிறார்கள்.

நான் நம் வழக்கப்படி காப்பரிசி, சுண்டல் செய்திருந்தேன். அதை தொட்டிலில் குழந்தையின் தலைமாட்டில் பொட்டலம் கட்டி வைத்தேன்.

குழந்தைக்கு பெயரிட்டு தொட்டிலிலும் போட்டாயிற்று. இனி அடுத்த வாரம் பார்ப்போம்!

20

குழந்தையின் வளர்ச்சி

‘எங்க காலத்துல குழந்தைகள் பிறந்து கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதம் வரை கண்ணையே திறக்காதுகள். இதென்ன பிறந்த அன்னிக்கே சுத்தி சுத்தி பார்க்கறது?’

என் முதல் பேரன் பிறந்த அன்று என் அம்மா ரொம்பவும் அதிசயமாகக் கேட்டாள். அவன் பிறந்தது இரவு 11 மணிக்கு மேல். வெளியே மழை கொட்டோகொட்டென்று கொட்டித் தள்ளியது. குழந்தையை ஒரு பச்சை வண்ணத் துணியில் சுற்றி என்னிடம் கொடுத்தார் மருத்துவர். உடலில் சிலிர்ப்பு! குழந்தையை வாங்கி மாப்பிள்ளையிடம் கொடுத்தேன். என் அம்மா, என் கணவர், என் மகன், மாப்பிள்ளை என்று நாங்கள் ஐவர் மட்டுமே இருந்தோம். புத்தம் புது மலரை பார்த்துப் பார்த்து மகிழ்ந்தோம்.

எங்கள் ஆனந்தத்தை புரிந்து கொண்டது போல குழந்தையும் கண்களை உருட்டி உருட்டி எங்களைப் பார்த்தது. தொட்டிலில் விட்டேன். என் பெண்ணைக் கவனித்துவிட்டு திரும்பிப் பார்த்தால் குழந்தையை சுற்றியிருந்த துணி விலகி இருந்தது. எல்லோருக்குமே ஆச்சரியம் தான்.

காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல குழந்தைகளும் வேகமாக வளருகிறார்களோ என்று தோன்றியது.

குழந்தையின் வளர்ச்சியை ஒவ்வொரு மாதமாகப் பார்க்கலாம்.

முதல் மாதக் குழந்தை:

9 மாதங்கள்! எப்போது என்று காத்திருந்து காத்திருந்து நல்லபடியாகப் பிரசவமும் ஆயிற்று. குழந்தை பிறந்தவுடன், மருத்துவர் அதைக் கொண்டு வந்து காண்பிக்கும்போது எந்த விதமான உணர்வும் இருக்காது. ஒரு மிகப்பெரிய பாரம் குறைந்தாற்போல

இருக்கும். வருகிறவர்களும் போகிறவர்களுமாக குழந்தையைப் பற்றிய கவலை, பாசம் ஒன்றும் இருக்காது. ஆயாசம்தான் மிஞ்சும். உடல் அசதி போக நன்றாகத் தூங்கி எழுந்தவுடன் தான் குழந்தை பிறந்த செய்தியே மனதினுள் போகும்.

பெண் குழந்தை என்றால் ‘அப்பாவைப்போல’ என்பார்கள். ஆண் குழந்தையானால் ‘அம்மாவைப்போல’ என்பார்கள். மூக்கு, வாய், கண் என்று ஒன்றுமே தீர்க்கமாக இருக்காது.

உடம்பு மட்டும் சற்றுப் பூசினாற்போல இருக்கும்.

ஆனால் முதல் பத்து நாட்களுக்குள் அரை வற்று வற்றி பாதியாகிவிடும் குழந்தை. அதன் தோல் சுருக்கம் சுருக்கமாக காணப்படும். தோல் உரிந்து வரும். சில குழந்தைகளுக்கு பூனை மயிர் முதுகிலும், கழுத்திலும், தோள்பட்டையிலும் காணப்படும். கை விரல்கள் எல்லாம் நீள நீளமாக இருக்கும். கண்பார்வையும் நிலைபடாது. எங்கெங்கோ பார்க்கும். புருவம் இருக்காது. சில சமயம் ஒன்றரைக் கண் பார்வையாய் இருக்கும். இவை எல்லாமே நார்மல்தான். சில குழந்தைகளுக்கு கீழ் முதுகிலும், பிருஷ்ட பாகத்திலும் திட்டுத்திட்டாக நீல நிறமாயிருக்கும். குழந்தை வளர வளர இவையெல்லாம் சரியாகிவிடும்.

சில குழந்தைகளுக்கு சிவப்பு சிவப்பாக உடல் முழுவதும் காணப்படும். குழந்தையை நீராட்டும்போது மருத்துவர் கொடுக்கும் திரவத்தை நீரில் சில துளிகள் போட்டு கலந்துவிட்டு நீராட்டினால் நாளடைவில் சரியாகிவிடும்.

குழந்தை, பிரசவத்தின்போது மிகக் குறுகலான பாதை வழியாக வந்திருப்பதால் அதன் தலை சற்று கோணலாக இருக்கும். சில வீடுகளில் குழந்தையின் தலையை பிடித்துப் பிடித்து விடுவார்கள். தலையை சரி செய்கிறார்களாம். இப்படியெல்லாம் செய்யாமலேயே குழந்தையின் தலை சரியாகிவிடும்.

இன்னாரைபோல என்று சொல்லும்படியாக இருக்காது. குழந்தை வளர வளர அதன் ஜாடையும்

மாறிக்கொண்டே வரும். சப்பை மூக்கு, முயல் காது என்று கொஞ்சம் வேடிக்கையாகத்தான் இருக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு தலையில் நிறைய கூந்தல் இருக்கும். சிலவற்றிற்கு ஒன்றுமே இருக்காது.

தலையில் நிறைய கூந்தல் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு உச்சி குழி நன்றாகத் தெரியும். மண்டை ஓட்டின் எலும்புகள் எல்லாம் வளர்ந்து கொண்டிருப்பதால் அந்த இடம் மெத்தென்று இருக்கும் அந்த இடத்தில் நாடித்துடிப்பும் தெரியும். அங்கு மெத்தென்று இருந்தாலும் கான்வாஸ் மாதிரியான தோல் மூடியிருக்கும். அதனால் அடிபட்டு விடுமோ என்றெல்லாம் பயப்பட வேண்டாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் இருக்கும் தலைமுடி சிறிது நாட்களில் உதிர்ந்துவிடும். இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு பின்பக்கம் ஒன்றும் இருக்காது. முன் மண்டையில் மட்டும் துளி கூந்தல் இருக்கும்.

ஆனால் எப்படி இருந்தாலும் நம் குழந்தை நமக்கு அழகுதான்! காக்கைக்குத் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு!

ஒன்று மட்டும் நன்றாகத் தெரியும். தன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள அழத் தெரியும்! தனக்கு அசௌகரியம் என்றாலும் அதை அழுகையின் மூலம் உணர்த்தத் தெரியும். குழந்தையின் ஒரே ஆயுதம் அழுகை!

குழந்தையின் தொப்புள்கொடியை துண்டித்து எடுத்த இடத்தில் ஒரு கிளிப் போட்டு வைப்பார்கள். அந்த இடம் மட்டும் எப்போதும் சுத்தமாகவும், உலர்ந்தும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பதினைந்து இருபது நாட்களுக்கு நன்றாக ஆறி அதுவே விழுந்துவிடும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு அதன் அம்மாவின் குரல் – கருவிலிருக்கும் போதே கேட்டுக் கேட்டுப் பழகியிருப்பதால் – நன்றாகத் தெரியும் என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் சொல்லுகின்றன. சில

குழந்தைகள் நிறைய நேரம் தூங்கும். சில கொஞ்சம் தான் தூங்கும். சில இரவெல்லாம் அம்மாவைத் தூங்க விடாமல் படுத்திவிட்டு பகலில் ஹாயாகத் தூங்கும். சில அம்மாவைப் படுத்தவே படுத்தாது. ஒரு குழந்தையைப் போல ஒரு குழந்தை இருக்காது. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விதம்!

குழந்தைக்குக் தெரிந்த இன்னொரு விஷயம்: அம்மாவின் தொடுகை.

எனக்கு தெரிந்த பெண் ஒருத்தி. குழந்தையை எடுத்துக் கொள்ளவே தெரியாது. எத்தனை முறை சொல்லிக் கொடுத்தாலும் ஊஹூம்! இரண்டு கைகளாலும் குழந்தையின் தலையை மட்டும் பிடித்துக் கொள்வாள். முயலைத் தூக்குவது போல! குழந்தையின் கை, கால் எல்லாம் காற்றில் ஆடும்.

ஒருமுறை நான் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போயிருந்தபோது அவள் குழந்தையை கையில் வைத்துக் கொண்டிருந்தேன். கொஞ்ச நேரம்தான். அதற்குத் தெரிந்துவிட்டது. நம்மை யாரோ வெளியாள் எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று. சிணுங்க ஆரம்பித்தது. தொட்டிலில் விட்டு ஆட்டினேன். எதற்குமே அதன் சிணுங்கல் ஓயவில்லை. அதன் அம்மா வந்தாள். கோணாமாணா என்று எடுத்தாள். அவள் கைபட்டவுடனே ‘பட்’டென்று சிணுங்கல் நின்றது! அம்மாவின் ‘டச்!’

குழந்தையின் பார்வை முதல் மாதத்தில் 8 லிருந்து 10 அங்குலம் தூரத்தில் இருக்கும் பொருட்களை மட்டும் தான் பார்க்க முடியுமாம். அதாவது அம்மாவிடம் பால் குடிக்கும்போது அம்மாவின் முகத்தைப் பார்க்க முடியும்.

இப்போது புரிகிறதா, நாம் எல்லோரும் எத்தனை வயதானாலும் ஏன் அம்மா அம்மா என்கிறோம் என்று?

இன்னொரு முக்கியமான விஷயமும் சொல்ல வேண்டும். ஒரு குழந்தைக்கு தலை சீக்கிரம் நிற்கும். ஒரு குழந்தைக்கு நான்கு ஐந்து மாதங்களானாலும் கொஞ்சம் ஆடியபடியே இருக்கும். ஒவ்வொரு குழந்தையின் வளர்ச்சியும் ஒவ்வொரு மாதிரி.

என் உறவினர் ஒருவரின் குழந்தை நாற்பது நாட்களில் கவிழ்ந்து கொண்டுவிடும். தலை நிற்காததால் தலை தரையில் முட்டும். கைகளையும் எடுக்க வராது. பார்க்கவே பரிதாபமாக இருக்கும். பாவம் அழும்!

மருத்துவரிடம் கேட்டபோது உடல் மிகவும் தக்கையாக இருப்பதால் இந்தப்பக்கம் அந்தப்பக்கம் கொஞ்சம் திரும்பினாலும் நிலை தவறி குப்புறக் கவிழ்ந்துவிடுகிறது என்றார். இரண்டு பக்கமும் தலையணை வைத்து அந்தக் குழந்தை கவிழாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவோம். இதை குழந்தையின் வேக வளர்ச்சி என்று சொல்ல முடியாது.

சென்ற வாரம் ‘ஆரோக்கிய பாரதம்’ நிகழ்ச்சியில் மருத்துவரிடம் கேட்கப்பட்ட ஒரு கேள்வி: ஏன் சில குழந்தைகள் 10 வயது ஆனாலும் இரவில் படுக்கையை நனைக்கின்றன?

மருத்துவர் சொன்னார்: ‘குழந்தைகளுக்கு சிறுநீரை அடக்கும் தன்மை நிதானமாகத்தான் ஏற்படும். அங்குள்ள நரம்புகளின் வளர்ச்சி தாமதமானால் ‘படுக்கையை நனைப்பதும்’ தொடரும். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரி இருக்காது இந்த வளர்ச்சி. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் வயது வித்தியாசப்படும். ஆண் குழந்தைகளில் சுமார் 5%, பெண் குழந்தைகளில் சுமார் 7% பத்து வயதுக்குப் பிறகும் படுக்கையை நனைக்கின்றன.

இங்கு இதைச் சொல்லக் காரணம். அவங்க வீட்டுக் குழந்தை குப்புறப் படுக்கிறாளாம்; இவங்க வீட்டுக் குழந்தை சீக்கிரமே தவழ ஆரம்பிச்சுட்டாளாம் என்றெல்லாம் யார் யார் குழந்தைகளுடனோ உங்கள் குழந்தையை ஒத்திட்டுப் பார்க்காதீர்கள். குழந்தை நிதானமாக வளரட்டும். எல்லாவற்றிற்கும் அவசரம் வேண்டாம்.

அடுத்த வாரம் 2, 3 மாதக் குழந்தையைப் பார்ப்போம்.

21

குழந்தையின் அழுகை

குழந்தைக்கென்று சில அனிச்சை செயல்கள் இருக்கும். சின்ன சத்தம் கேட்டால் கூடத் தூக்கி வாரிப் போடுவது, பால் குடிக்கும்போது நம் உடையை, அல்லது கைவிரலை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்வது, சத்தம் கேட்கும் திசையில் தலை திருப்புவது, பால் புகட்ட கையில் எடுத்தவுடன் வாய் அலைவது, பசி வந்தால் கையை வாயில் வைத்துக் கொள்ளுவது இவையெல்லாம் குழந்தையின் அனிச்சை செயல்கள் தான்.

குழந்தையின் அழுகை:

முதல் குழந்தை பெற்ற இளம் பெண்கள் ரொம்பவும் திண்டாடுவது குழந்தையின் அழுகையை புரிந்து கொள்ள முடியாமல் போகும் போதுதான். எதற்கு அழுகிறது என்று தெரியாமல், கையில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, பால் புகட்டி, தோளில் போட்டு தட்டி….. என்ன செய்தும் அழுகை ஓயவில்லை என்றால் என்ன செய்வது?

ஒரு மாதக் குழந்தை சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு ஒன்று முதல் 4 மணி நேரம் வரை அழும் என்பார்கள் மருத்துவர்கள். நமக்கோ அது நாள் முழுக்க அழுவது போலத் தோன்றும். கையில் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் அழாது. தொட்டிலில் படுக்க வைத்தவுடன் சிணுங்கும். சிறிது நேரத்தில் சிணுங்கல் அழுகையாக மாறும். என்ன செய்வது? எப்படி அழுகையை நிறுத்துவது? மறுபடி கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

பசி அழுகை என்றால் குழந்தை உதடு துடிக்க, வயிறு உள்ளே அமுங்கி அழும். உடனே உடனே பால் கொடுக்கவும். பசி வந்தால் ‘பத்தும் பறந்து போகும்’ என்பார்களே அதுபோல சில குழந்தைகள் பசி அதிகமாகிப் போய்விட்டால் பாலே குடிக்காமல் அழுது

அழுது தூங்கி விடும். குழந்தைப் பசி கொள்ளிப் பசி என்பார்கள்.

சில குழந்தைகளுக்கு குளிப்பது என்பது பெரிய வேதனையான விஷயமாக இருக்கும். குளியலறைப் பக்கம் எடுத்துக் கொண்டு போனாலே அழ ஆரம்பிக்கும். குழந்தைகளுக்கு வாசனை நன்றாகத் தெரியும். சில குழந்தைகள் ஒரு சொம்பு நீரை விட்டவுடன் 'வீல்' என்று அலறும். அலற அலற குளித்து விட வேண்டியதுதான். சில குழந்தைகள் உடம்புக்குக் குளித்தால் அழாது. தலையில் நீர் விட்டால், ஊரே அதிரும்படி அழுது ரகளை செய்யும்.

வயிற்றுக்கு ஆகாரம் போதவில்லை என்றால், சரியானபடி ஏப்பம் வரவில்லை என்றால், ரொம்ப நேரமாக டயபர் மாற்றவில்லை என்றால், அல்லது மலம் கழித்து விட்டால், தூக்கம் வந்தால், என்று ஏதோ ஒரு அசௌகரியம் என்றால் குழந்தைக்கு அழுகை தான்.

என் உறவினர் ஒருவருக்கு அடுத்தடுத்து நான்கு குழந்தைகள். நால்வரும் எப்பவும் சிணுங்கியபடியே இருப்பார்கள். காரணம் அம்மாவின் கவனிப்பு கிடைக்காததால்; வீட்டு வேலைகளையும் பார்த்துக் கொண்டு நான்கு குழந்தைகளையும் கவனிப்பது என்பது சுலபமா?

பசி அழுகை என்றால் பால் குடித்தவுடன் நின்று விடும். ஏப்பம் சரியாக விடவில்லை என்றால் தோளில் போட்டுத் தட்டி, ஏப்பம் விடவைத்தால் அழுகை காணாமல் போய்விடும்.

உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் அழும். அப்போது குழந்தைக்கு உங்கள் முழு கவனமும் தேவை.

அழும் குழந்தையை சமாதானப்படுத்துவது எப்படி?

• குழந்தை அழ ஆரம்பித்தவுடன் நீங்கள் டென்ஷன் ஆகாதீர்கள். நீங்கள் அமைதியாக இருந்தால் குழந்தையும் அமைதியாகும்.

• டயபரை மாற்ற வேண்டுமா என்று பாருங்கள். டயபர்

உராய்வினால் குழந்தையின் இடுப்பு, தொடை இடுக்குகளில் தோல் தடித்து சிவந்து இருந்தால் பேபி லோஷன் தடவி விட்டு பிறகு புது டயபர் போடுங்கள். இல்லையென்றால் சிறிது நேரம் குழந்தை காற்றாட இருக்கட்டும்.

• குழந்தையின் பின்பக்கக் கழுத்தைத் தொட்டுப் பாருங்கள். அதிக உஷ்ணமோ, அதிக சில்லிப்போ இருக்கிறதா என்று சோதியுங்கள். உஷ்ணம் அதிகமாக இருந்தால் உடைகளை களைந்து விடுங்கள். சில்லென்றிருந்தால் மேலே ஸ்வட்டர் அல்லது வேறு உடை அணிவியுங்கள். உங்கள் கைக்கு வித்தியாசம் தெரியவில்லைஎன்றால் தர்மாமீட்டரை வைத்து பாருங்கள்.

• குழந்தையின் கவனத்தை திசை திருப்புங்கள். வெளியில் எடுத்துக் கொண்டு செல்லுங்கள். மிதமான காற்று, சிறிது சூரிய ஒளி இவை குழந்தைக்குப் புத்துணர்ச்சி கொடுக்கும்.

• சிலசமயம் உங்கள் கவனத்தை கவர வேண்டும் என்பதற்காகவும் அழலாம். கொஞ்ச நேரம் கொஞ்சுங்கள். உச்சி குளிர்ந்து அழுகை நிற்கலாம்!

• சில குழந்தைகள் தோளில் சாத்திக் கொண்டால் பேசாமல் இருக்கும். இடுப்பில் உட்கார்த்தி வைத்துக் கொண்டால் பிடிக்காது. குழந்தையின் விருப்பபப்படி நடப்பது நமக்கு இரத்த அழுத்தம் ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்ளும்.

• பாட்டுப் பாடுங்கள். அல்லது மெல்ல 'ஹம்' செய்யுங்கள். அழுகை நின்றால் உங்கள் பாட்டுத் திறமையை மெச்சிக் கொள்ளுங்கள். அழுகை அதிகமானால் பாடுவதை நிறுத்திவிடுங்கள். 'அழுகையை நிறுத்தறயா, பாடட்டுமா?' என்று அடுத்தமுறை குழந்தை அழும்போது கேட்கலாம். குழந்தை கப்சிப் என்றாகிவிடும்.

• குழந்தையை கையில் வைத்துக் கொண்டு மெல்ல ஆட்டலாம். நிதானமான, ஒரே சீரான ஆட்டலில் குழந்தை அமைதியாகி விடும். தொடையில் போட்டுக்

கொண்டு தட்டலாம்.

• மிகவும் புழுக்கமான நாளாக இருந்தால் மாலைவேளைகளிலும் குழந்தையை குளித்துவிடலாம். புழுக்கம் காரணமாகவும் குழந்தை எரிச்சல் அடைந்து அழலாம்.

• குழந்தையை உங்கள் மார்பின் மேல் விட்டுக் கொண்டு கொஞ்சுங்கள். எல்லாக் குழந்தைகளும் இதை விரும்புவார்கள். அழுகை நிற்கும்.

• குழந்தையின் வயிறு கீழே இருக்கும்படி படுக்க வைத்து குழந்தையின் பின்புறத்தை லேசாக கீழ் முதுகு நோக்கித் தடவிக் கொடுங்கள். ஒரு சின்ன ‘மசாஜ்’ கொடுத்தால் சமத்தாகி விடும்.

• நிறைய சத்தம், நிறைய வெளிச்சம் இவைகூட ஒரு சில குழந்தைகளுக்குப் பிடிப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் குறைத்து விடுங்கள். அழுகையும் குறையலாம்.

• ஒரே இடத்தில் படுத்துக் கொண்டிருந்தாலும், குழந்தையின் கை, கால்கள் ஆடிக் கொண்டேதான் இருக்கும். அதனால்கூட குழந்தை களைத்து விடும். குழந்தையை ஒரு பெரிய டவலில் விட்டு நன்றாக சுற்றி (Swaddle) விடுங்கள். குழந்தை அமைதியாகி தூங்கிவிடும்.

• சில சமயங்களில் குழந்தையின் அழுகையை ‘கண்டு கொள்ளாமல்’ இருப்பது கூட பலனளிக்கும்.

• குழந்தை அழ ஆரம்பித்தவுடன் பதறிப் போய் அதை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். ‘ஓ! அம்மாவின் பலவீனம் இதுவா?’ என்று தெரிந்து கொண்டு உங்களை எமோஷனல் பிளாக்மெயில் செய்ய ஆரம்பித்துவிடும் குழந்தை.

எப்படியாயினும் மூன்று மாதங்களில் குழந்தையின் அழுகை குறைந்து விடும்.

நமக்கு எப்படி குழந்தை புதுசோ, அதேபோலத்தான் குழந்தைக்கும் இந்த உலகம் புதிது. புதிய உலகத்திற்கு

வந்து அதற்கு தகுந்தாற்போல மாற குழந்தைக்கும் சிறிது நாட்கள், மாதங்கள் ஆகும், இல்லையா?

குழந்தையின் தூக்கம்:

தூக்க விஷயத்திலும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு மாதிரிதான். சில பகலில் தூங்கி இரவில் கொட்ட கொட்ட விழித்திருக்கும். சில சமத்தாக பகலில் விளையாடி விட்டு இரவில் தூங்கும். ஒரு மாதக் குழந்தை சுமார் 15 மணி நேரம் தூங்கும்.

இரவில் குழந்தையுடன் கண் விழித்துவிட்டு, காலையில் எழுந்திருந்து வேலை செய்வது கடினம்தான். பாட்டி தாத்தா யாராவது இருந்தால் அவர்களிடம் சிறிது நேரம் குழந்தையை கொடுத்துவிட்டு இளம் தாய்மார்கள் பகலில் சற்று நேரம் தூங்கலாம். யாரும் உதவிக்கு இல்லையென்றால் குழந்தை தூங்கும் போதே தூங்கி விடுவது நலம்.

சில குழந்தைகள் குட்டி குட்டியாகத் தூக்கம் போடும். குழந்தை விழித்துக் கொண்டிருந்தாலும் மிகவும் அசதியாக இருந்தால் குழந்தையின் பக்கத்தில் படுத்துத் தூங்கிவிடுங்கள். குழந்தைக்கு அசௌகரியம் என்றால் அது அழும். அதுவரை ஒரு சின்னத் தூக்கம் போட்டுவிடலாம். நீண்ட தூக்கத்தை விட இந்த சின்னத் தூக்கம் பலமடங்கு சக்தியை மீட்டுத் தரும். இதைத்தான் Power Nap என்கிறார்கள்.

அடுத்த வாரம் மீதி!

22

குழந்தையின் வளர்ச்சியில் சில மாறுபாடுகள்

சமீபத்தில் செய்தித் தாளில் வந்த ஒரு செய்தியை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுவிட்டு பிறகு குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பார்க்கலாம், சரியா?

குழந்தை இல்லாத தம்பதிகள் IVF முறையில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது தெரிந்த விஷயம்.

IVF பற்றிப் படிக்க:

IVF – Eeva (Early Embroyo Viability Assessment)

இந்த முறையில் இப்போது time-lapse photography என்கிற புதிய உத்தியின் படி குழந்தை பிறப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

சோதனைச்சாலையில் வளரும் கருமுட்டைகளின் வளர்ச்சியை ஒரு புகைப்படக் கருவி ஆயிரக்கணக்கான புகைப்படங்களை எடுக்கிறது. இதனால் எந்தக் கருவிற்கு குழந்தையாகும் தன்மை அதிகம் என்று துல்லியமாக அறிய முடிகிறது. இந்தமுறையை Eeva (Early Embroyo Viability Assessment) என்கிறார்கள். உலகிலேயே முதல் முறையாக திருமதி ருத் கார்டர் என்பவருக்கு இந்த முறைப்படி ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது.

திருமதி ராஜலக்ஷ்மி பரமசிவம் ‘Colic pain’ பற்றிக் கேட்டிருந்தார்.

colic என்பது குழந்தை பால் குடிக்கும் போது கூடவே உள்ளே போகும் காற்று குழந்தையின் வயிற்றில் சேர்ந்துவிடுவது தான். அந்தக் காற்றை ஏப்பம் விடச்செய்வதன் மூலம் வெளியேற்றிவிட்டால் இந்த வலி போய்விடும்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு காற்று அதிகம் உள்ளே போக வழி இல்லை என்றாலும், தாயின் உணவு பழக்கத்தினால் குழந்தை பாதிப்புக்கு உள்ளாகலாம். தாய் அதிகமாக கிழங்கு வகைகளை உட்கொண்டாலோ, இரவு அதிக நேரம் கழித்து உண்டதால் உணவு சரியாக ஜீரணம் ஆகவில்லை என்றாலோ, குழந்தைக்கு வயிற்றில் காற்று சேர வாய்ப்பு ஏற்படும். குழந்தைக்கு அடிக்கடி இதுபோல காற்று சேர்ந்து வலி வருகிறது என்றால் அம்மா தனது உணவில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். நிறைய நார்சத்துள்ள உணவுகள், கீரை பழங்கள், முளைகட்டிய பயறு வகைகள் என்று சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். வெற்றிலை பாக்கு போடுவதும் பலன் தரும்.

தாய்ப்பால் இல்லாமல் வேறு பால், அதுவும் புட்டியில் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த colic வலி வருவது சற்று அதிகம்தான். புட்டியில் இருக்கும் காற்றை பாலுடன் குழந்தை உறிஞ்சுவதால் நிறைய காற்று குழந்தையின் வயிற்றினுள் உள்ளே போகிறது. குறைக்க சில வழிகள்:

• பாட்டிலில் பயன்படுத்தும் ரப்பர் நிப்பிளில் சின்னதாக ஓட்டை போடுவது.

• குழந்தை வாயில் பாட்டில் இருக்கும்போது நிப்பிளில் பால் எப்போதும் நிரம்பியிருக்குமாறு பாட்டிலை சாய்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு பால் கொடுப்பது.

• பால் தீர்ந்தவுடனே குழந்தையின் வாயிலிருந்து பாட்டிலை எடுத்துவிடவது.

• ஒவ்வொருமுறை குழந்தை பால் குடித்து முடித்த பின்னும், குழந்தையை தோளில் போட்டு கொண்டு அதன் முதுகை தடவி, அல்லது லேசாகத் தட்டி காற்றை வெளியேற்றுவது. இதற்கு மிகுந்த பொறுமை வேண்டும். சில சமயம் குழந்தை ஏப்பம் விட்டுவிட்டது என்று நினைத்துக் கொண்டு படுக்க வைத்தால், சற்று நேரத்தில் விழித்துக்கொண்டு அழ ஆரம்பிக்கும். உடனே எடுத்து தோளில் போட்டுக்கொண்டு தட்டினால் ஏப்பம் வரும். சிலசமயம் மலம் கழிக்கும்போது கூட காற்று

வெளியேறும்.

• இப்போது மருத்துவர்கள் கிரைப் வாட்டர் கொடுக்கக் கூடாது என்கிறார்கள். சற்று பொறுமையுடன் தோளில் போட்டுத் தட்டுவது நல்லது.

இந்த colic வலி எல்லாக் குழந்தைகளிடமும் இருக்கும். பெற்றோர்கள் பதட்டப் படாமல் இருந்து, இது பொதுவான ஒன்றுதான் என்று புரிந்து கொண்டாலே பாதித் தீர்வு கிடைத்துவிடும். 3 மாதங்களில் இந்த வலி சரியாகிவிடும்.

டாக்டர் ஸ்பாக் மேலும் கூறுவது:

குழந்தையை குப்புறப் படுக்க விடலாம். அல்லது அம்மாவின் கால் மேல் குப்புற படுக்க விட்டு முதுகை மெல்ல நீவலாம்.

2 மாதக் குழந்தையின் வளர்ச்சி:

ஒரு மாதத்திற்குள் குழந்தை இன்னும் கொஞ்சம் வளர்த்திருக்கும். தினமும் நீராட்டுவதால் சருமம் ஈரப் பசையுடன் இருக்கும். எங்கெங்கோ பார்த்த கண்கள் நிலையாக ஒரு பொருளைப் பார்க்க ஆரம்பித்திருக்கும். நீங்கள் அதன் முகத்தைப் பார்க்கும்போது அதுவும் உங்களைப் பார்க்கும். அதேபோல உங்கள் சிரிப்பிற்கும் பதில் சிரிப்பு எப்போதாவது கிடைக்கும். ரொம்பவும் ஆடிக் கொண்டிருந்த தலை சற்று குறைச்சலாக ஆடும். ஆனாலும் தலையை பிடித்துக் கொண்டுதான் குழந்தையை எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தையிடம் ஒரு பொருளை நீட்டினால் அதை எட்டிப் பிடிக்கப் பார்க்கும். குழந்தையுடன் பேசுங்கள். இத்தனை நாள் தூக்கம் விழித்து பட்ட கஷ்டமெல்லாம் அதன் சிரிப்பில் மறைந்தே போய்விடும்.

என்னதான் சின்னக் குழந்தை என்றாலும், அதற்கென்று சில விருப்பு வெறுப்புகள் இருக்கும். சில குழந்தைகள் தனியாக இருக்காது. யாராவது நடமாடிக்கொண்டு இருந்தால் பேசாமல் படுத்துக்

கொண்டிருக்கும். ஆளரவம் இல்லையென்றால் அழும்.

எனக்கு முதல் குழந்தை பிறந்தபோது கூட்டுக் குடும்பத்தில் இருந்தேன். கூடத்தில் என் மாமனார் ஒரு ஈசி சேரில் உட்கார்ந்திருப்பார். சமையலறையில் வேலை செய்யும்போது அவர் பக்கத்தில் குழந்தையை விட்டுவிடுவேன். அவர் குழந்தையுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பார்.

இரண்டாவது குழந்தைக்கு இந்த சுகம் கிடைக்கவில்லை. நாங்கள் தனிக் குடித்தனம் வந்துவிட்டோம். ஆளில்லை என்றால் குழந்தை சிணுங்க ஆரம்பித்துவிடும். அதனால் அவனை சமையலறையிலேயே விட்டுக் கொள்ளுவேன். அவனுடன் பேசிக் கொண்டே சமையல்செய்வேன்.

'இன்னிக்கு என்ன தளிகை (சமையல்) தெரியுமா? கத்திரிக்காய் ரசவாங்கி, சுட்ட அப்பளாம். உனக்குப் பிடிக்குமா?'

'ங்கா…' என்று பதில் சொல்லும் குழந்தை.

ஒருநாள் வாணலில் ஏதோ வதக்கிக் கொண்டிருந்தவள் 'டங்' கென்று கரண்டியை வாணலியில் தட்ட 'ஒய்ங்…' என்று குழந்தை அழத்தொடங்கிவிட்டது!

'அச்சச்சோ!, நீ இங்கு இருப்பதையே மறந்துவிட்டேன்! ரொம்ப சத்தம் போட்டுட்டேனா? ச்ச்சாரி டா கண்ணா…?' என்று அதை சமாதானப்படுத்தினேன்.

பொதுவாக ஓரிரண்டு மாதக் குழந்தைகளுக்கு அழும்போது கண்களில் நீர் வராது. கண்ணீர் சுரப்பிகள் வளர்ந்திருக்காததுதான் காரணம்.

விக்கல்: பொதுவாக இளம் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி விக்கல் வரும். அவர்களது ஜீரண உறுப்புகள் வளர்ந்து வருவதுதான் என்று நம் ஊரில் சொல்வார்கள். ரஜினிகாந்த் சொல்வது போல 'விக்கல் தானா வரும் தானா நிற்கும்'. நாம் ஒன்றுமே செய்ய வேண்டாம்.

கக்கல்: விக்கலைப் போலத்தான் கக்குவதும். ஒவ்வொரு முறை பால் குடித்த பின்னும் சில குழந்தைகள் கக்குவார்கள். இது பயப்படும்படியானது அல்ல. சிறிய அளவில் கக்குவது சகஜம்தான். இளம்தாய்க்கு தன் குழந்தை சாப்பிட்ட பால் அனைத்தையும் கக்கி விட்டது போலத் தோன்றும். ஆனால் குழந்தையின் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்போது இதுபற்றிக் கவலை வேண்டாம்.

வாந்தி: சில குழந்தைகள் பலமுறை வாந்தி எடுப்பார்கள். இது வழக்கமாக ஏற்பட்டால் மருத்துவரை அணுகவும். சரியாக ஏப்பம் விடவைக்கவில்லை என்றால் கூட சில குழந்தைகள் வயிற்றில் இருக்கும் காற்றுடன் கூட நிறைய பாலையும் வெளியேற்றிவிடுவார்கள்.

இந்த மாதத்தில் குழந்தை தன் கையில் பிடித்திருக்கும் ஒரு பொருளை உற்று கவனிக்கும் போது கண்கள் மாறு கண் போலத் தோன்றும். குழந்தையின் பார்வை இன்னும் நிலைப்படாததால் இப்படி ஆகிறது. கண் மற்றும் கை இவற்றின் ஒத்திசைவு இன்னும் முழுமையடையவில்லை என்று பொருள். இந்த நிலை பல மாதங்களுக்கு நீடிக்குமானால் ஒரு கண் மருத்துவரை அணுகவும்.

மார்பக வீக்கம்

பல ஆண், மற்றும் பெண் குழந்தைகளுக்கு பிறந்தவுடன் சில நாட்களுக்கு மார்பகம் லேசாக வீங்கி இருக்கும். சில சமயங்களில் இவற்றிலிருந்து பால் போன்ற திரவம் வெளி வரும். இதுவும் பொதுவானதுதான். நாட்பட நாட்பட இந்த வீக்கம் தானாகவே குறைந்து விடும். அந்த இடத்தை கையினால் தொடுவதோ, வீக்கம் வடியட்டும் என்று அமுக்குவதோ கூடாது. இதனால் தொற்றுநோய் ஏற்படும்.

அடுத்த வாரம் மறுபடி பார்க்கலாம்.

23

குழந்தையின் 3 வது மாத வளர்ச்சி

மூன்று மாதங்கள் என்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் ஒரு மைல்கல் எனலாம். இப்போது குழந்தையின் தூக்கம், உணவு, விளையாட்டு எல்லாமே ஓரளவுக்கு ஒரு ஒழுங்குமுறைக்கு வந்திருக்கும். வீட்டில் இருக்கும் எல்லோருமே ‘அப்பாடி, குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் ஆகிவிட்டதா?’ என்று ஆசுவாசமாய் கேட்பார்கள். அம்மாவிற்கும் குழந்தைக்கும் இடையில் ஒரு புரிதல் ஏற்பட்டிருக்கும்.

கழுத்து எலும்புகள் கெட்டிப்பட்டு தலை நன்றாக நின்றிருக்கும். இப்போது குழந்தையை எடுப்பது, நீராட்டுவது எல்லாமே கொஞ்சம் சுலபமாக இருக்கும். அம்மாவைத் தவிர மற்றவர்களையும் குழந்தை அடையாளம் கண்டுகொள்ள ஆரம்பிக்கும். அழைப்பு மணி அடித்தவுடன், ‘பக்கத்தாத்து மாமி வந்திருக்கா பாரும்மா. கதவுக்கு வெளியே அந்த மாமி பேசறது நம்மாத்துக்குள் கேட்கிறது’ என்று மனதிற்கு நினைத்துக் கொள்ளும்.

பார்வை நிலைப்பட்டு உங்கள் கண்களைப் பார்த்து சிரிக்கும். நிற்க வைத்துக் கொண்டால் நம் தொப்பை மீது காலை வைத்து சிறிது நேரம் நிற்கும். குப்புறப் படுக்க விட்டிருந்தால் தலையைத் தூக்கிப் பார்க்கும்.

ஒரு கையை தூக்கி இன்னொரு கையால் அந்தக் கையைப் பிடிக்கப் பார்க்கும். அப்படியே வாய் வரை கொண்டுவந்து வாய்க்குள் போட்டுக் கொள்ளும். ஏதாவது விளையாட்டுப் பொருள் கொடுத்தால் கெட்டியாக பிடித்துக் கொள்ளும். கைப்பிடி வலுவாக இருக்கும். கையில் எந்த சாமான் அகப்பட்டாலும் நேராக வாய் அருகே கொண்டு போகும். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இந்தப் பழக்கம் இருக்கும்.

சிலசமயம் தன் தலைமயிரை தானே பிடித்துக் கொண்டு விடத்தெரியாமல் அழும்!

‘colic’ வலி நின்று குழந்தையின் ஓயாத அழுகையும் நிற்கும். பகல் வேளையில் தூங்கும் நேரம் குறையும். விழித்திருக்கும் நேரம் காலையும் கையையும் சைக்கிள் விடுவது போல விடாமல் ஆட்டிக் கொண்டே இருக்கும். காலைப் பிடித்து விட்டால், காலை நன்றாக நீட்டி நம் தொடுதலை ரசிக்கும்.

தாய்ப்பால் தவிர வேறு பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். இப்போதெல்லாம் மருத்துவர்கள் ஆவின் (எங்களூரில் ‘நந்தினி’ பால்) பாலே கொடுக்கலாம் என்கிறார்கள். முதல் முறை கொடுக்கும்போது 2 அளவு ஆவின் பால் என்றால் ஒரு அளவு காய்ச்சி ஆறிய நீர் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். ஒரு வாரம் ஆன பின் நீரின் அளவைக் குறைத்து முழு பாலைக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். முழு பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் மறுபடி சிறிது நீர் கலந்தே கொடுங்கள். அவசரம் வேண்டாம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை வேறு பால் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். மற்ற வேளைகளில் தாய்ப்பால் கொடுங்கள். வெளிப்பாலில் சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டாம். சில குழந்தைகள் சர்க்கரை ருசி பழகி விட்டால் தாய்ப்பால் சாப்பிடாது.

எந்தப் புது ஆகாரம் கொடுக்க ஆரம்பித்தாலும் முதல் நாள் குழந்தையின் மலம் சற்று வித்தியாசமாக இருக்கும். ஆகாரம் பழகிய பின் சரியாகி விடும். வெளிப் பால் கொடுக்கும் போது பாட்டில் பயன்படுத்தலாம். அல்லது பாலாடையில் கொடுக்கலாம்.

மூன்று மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். குழந்தையின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் இது மிகவும் நல்லது.

தாய்ப்பால் குழந்தைக்குப் போதவில்லை என்று எப்படி அறிவது? குழந்தையும் வளருகிறது; அதற்குத் தகுந்த ஆகாரமும் அதிகரிக்க வேண்டும். அதிகரிக்கும்படி தான் இயற்கையும் செய்கிறது.

சில சமயம் குழந்தை பால் குடித்தபின் தூங்கும் குழந்தை வழக்கத்தைவிட சீக்கிரமாகவே எழுந்து பசி அழுகை அழுதால் – இந்நேரம் உங்களுக்குக்

குழந்தையின் பல்வேறு அழுகைகள் புரிந்திருக்கும் – வயிறு ஒட்டி உதடுகள் துடிக்க அழும் அழுகை தான் பசி அழுகை. பால் போதவில்லை என்று அறியலாம்.

சிறிது நீர் கொடுத்து மறுபடியும் தூங்க வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். தூங்கினால் சரி. அழுகை நிற்கவில்லையென்றால் மறுபடி தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். சிறிது நாட்கள் தொடர்ந்து குழந்தையை கவனியுங்கள். உங்களுக்கே தெரிந்து விடும். பிறகு வேறு பாலுக்கு மாறலாம்.

மற்றபடி குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பசி, பால் போதவில்லை என்ற முடிவுக்கு வர வேண்டாம்.

தாய்ப்பால் தவிர வேறு பால் கொடுக்கக் காரணங்கள்:

சில தாய்மார்களுக்கு மன அழுத்தம், அல்லது வேறு விதமான நோய்களினால் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகலாம்;

குழந்தை பிறந்த சில மாதங்களிலேயே இளம் தாய்க்கு வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படலாம். இந்த மாதிரியான சமயங்களில் வேலைக்குப் போவதற்கு சில வாரங்களுக்கு முன்னாலிருந்தே வேறு பால் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். நீங்கள் வேலைக்குப் போக ஆரம்பிக்குமுன் குழந்தை வேறு பால் குடிக்கப் பழகிவிடும்.

பொதுவாக குழந்தைகள் வளர வளர ஒவ்வொரு உணவிற்கும் நடுவில் உள்ள இடைவெளியும் அதிகரிக்கும். பிறந்த குழந்தை 1 ½ – 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை பால் குடித்தால் 1 மாதக் குழந்தை 2 ½ மணி நேரத்திற்கு பிறகுதான் அடுத்த வேளை பால் குடிக்கும். கெட்டி ஆகாரம் கொடுக்கத் தொடங்கியவுடன் இந்த நேரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 4 மணி நேரமாக மாறும்.

மிகவும் இளம் குழந்தை இரவில் விழித்துக் கொண்டு ஒரு முறை பால் குடித்துவிட்டுத் தூங்கும். இதுவும் போகப்போக மாறிவிடும். சில நாட்கள் குழந்தை அசந்து தூங்கி விட்டால் அதை எழுப்பி பால் கொடுக்க வேண்டாம். கொஞ்ச நாட்களில் இந்த பழக்கம் நின்று

போய்விடும்.

குழந்தை பசிக்கும் போது பால் குடித்து, போதுமான அளவு எடை கூடுகிறது என்றால் குழந்தைக்கு பால் போதுமான அளவு கிடைக்கிறது என்றே பொருள்.

குழந்தை பிறந்த போது இருந்த எடை குழந்தையின் 5 வது மாதத்தில் இரண்டு மடங்கு ஆகும். சின்னதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகள் வேகமாக எடை கூடும். குழந்தை வளர வளர அதன் எடை சற்று நிதானமாகவே ஏறும்.

ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் குழந்தைக்கு உடம்பு படுத்தும் என்பார்கள். உடம்பு சரியில்லை என்றால் ஆகாரமும் சரியாகச் சாப்பிடாது. அதனால் ஒரு சில மாதங்களில் குழந்தை நாம் எதிர்பர்த்ததுபோல எடை கூடாது. ஆனால் அதற்கடுத்து வரும் நாட்களில் எடை அதிகரித்துவிடும். குழந்தை சுறுசுறுப்பாக விளையாடிக்கொண்டு இருக்கும் வரை கவலைப் பட வேண்டாம்.

மூன்றாம் மாதம் சில குழந்தைகள் குப்புறக் கவிழ்ந்து கொள்ளும். அல்லது நீங்கள் கீழே விடும்போதே ஒருக்களித்துக் கொள்ளும். சின்னக் குழந்தையின் விடாமுயற்சி பார்க்கப் பார்க்க பரவசமாயிருக்கும்.

ஒருக்களித்த குழந்தை அந்தப் பக்கம் முழுக்க திரும்பப் பார்க்கும். மறுபடி மறுபடி இந்த முயற்சி நடந்து கொண்டே இருக்கும். சிலசமயம் முக்கால்வாசி திரும்பி விடும். கையை எடுக்கத்தெரியாமல் அழும்! கையை எடுத்துவிடும். தலையை தூக்க முடியாமல் தரையில் முட்டிக் கொள்ளும்.

ஒருமுறை கவிழ்ந்து படுக்க வந்துவிட்டால், அதையே தான் செய்யும். பாலைக் கொடுத்துக் கீழே விட்டவுடன், கவிழ்ந்து கொண்டு கொஞ்சம் பாலை கக்கும். இதுவும் சிறிது நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

தலை சற்று கனமாக இருந்தால் குப்புற கவிழுவது சற்று நிதானமாகத்தான் நடக்கும்.

குழந்தையின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சியும் அழகுதான்.

மேலும் ரசிக்கலாம் தொடர்ந்து!

24

குழந்தையின் விளையாட்டுக்கள்

முதல் பேரன் பிறந்த போது ஒருநாள். குழந்தை தொட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தது. என் மகள் பக்கத்தில் கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டு ஏதோ படித்துக் கொண்டிருந்தாள். திடீரென்று தொட்டிலின் மேல் கட்டித் தொங்கவிட்டிருந்த கிலுகிலுப்பை சத்தம் போட்டது. கொஞ்ச நேரம் கழித்து திரும்பவும் கிலுகிலுப்பை சத்தம். வந்து பார்த்தால் குழந்தை காலால் தொட்டிலை உதைத்துக் கொண்டிருந்தான். ஒவ்வொரு முறை உதைக்கும்போதும் கிலுகிலு சத்தம். கூடவே குழந்தையின் சிரிப்பொலியும்.

‘குழந்தை புது விளையாட்டுக் கற்றுக் கொண்டு விட்டான்’ என்று சந்தோஷமாக மகளிடம் கூறினேன். பார்க்கிறவர்களிடம் எல்லாம் சொல்லிச் சொல்லி, என் அம்மாவுக்குக் என் பேரனின் விளையாட்டுப் பற்றிக் கடிதம் எழுதி....

மூன்று மாதங்கள் முடிந்தவுடன் குழந்தைகள் இதுபோல தாங்களே விளையாட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள்.

காலை உதைத்தால் கிலுகிலு சத்தம் வரும் என்று குழந்தைகள் இந்த மாதத்தில் புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். என்ன செய்தால் என்ன ஆகும் என்று அறியத் தொடங்குகிறார்கள். நீங்கள் பேசும்போது உங்கள் முகத்தையே உற்றுப் பார்த்து, சிரித்தால் சிரித்து, நீங்கள் கோபித்துக் கொண்டால் உதடுகள் பிதுங்க அழ ஆரம்பிப்பது என்று நம்முடைய செயல்களுக்கு சரியான எதிர்வினை செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். மிகவும் சுவாரஸ்யமான பருவம்

இது.

குழந்தை வளர்ந்தவுடன் செய்யப் போகும் செயல்களுக்கெல்லாம் அடிப்படைகளை இப்போது இந்தப் பருவத்தில் தான் கற்கிறார்கள். முதலில் நீங்கள் முகத்தை கொஞ்சம் சீரியஸ் ஆக வைத்துக் கொண்டு, ‘என்ன இது? அம்மா எப்போ பார்த்தாலும் உன்னுடனேயே இருக்க முடியுமா? வேலை செய்ய வேண்டாமா? சமத்தா படுத்துண்டு இரு’ என்றவுடன் ஒரு நிமிடம் உங்களைப் பார்க்கும் குழந்தை. கொஞ்ச நேரம் முன்னால் நம்மை பார்த்து சிரித்த அம்மா இப்போது ஏன் வேறு மாதிரி பார்க்கிறாள் என்று முதலில் தடுமாறி, பிறகு ‘ஓ! அம்மாவிற்கு ‘மூட்’ சரியில்லை; எப்படி அம்மாவின் ‘ஐயோ பாவத்தை’ சம்பாதிப்பது என்று யோசிக்கிறது; உடனே அதுவும் தன் சிரித்த முகத்தை மாற்றிக் கொண்டு ‘அழ’ ஆரம்பிக்கிறது. உடனே ‘ஐயோ பாவம், உன்ன கோச்சுக்கல, அழாத சரியா?’ என்று ஐயோ பாவம் சொல்லுகிறீர்கள். அதுவும் குழந்தைக்குப் புரிகிறது. நம் முகம் கொஞ்சம் சிணுங்கினால் அம்மாவுக்குப் பொறுக்காது’ இதையே பிற்காலத்தில் உங்களை emotional blackmail செய்யவும் பயன்படுத்துகிறது.

ரேடியோவில் உங்களுக்குப் பிடித்த பாட்டு, அப்பாவின் குரல், அக்காவின் கொஞ்சல் என்று தன்னை சுற்றியிருக்கிற விஷயங்களையும், தான் கேட்கும் சத்தங்களையும் கவனிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

வாசலில் அழைப்பு மணி சத்தம் என்றால் யாரோ வருகிறார்கள்.

ஆட்டோ சத்தம் – அக்கா ஸ்கூல் கிளம்புகிறாள்;

கார்/ஸ்கூட்டர் சத்தம் – அப்பா அலுவலகம் கிளம்புகிறார் – அல்லது வருகிறார்;

குளியலறையில் நீர் கொட்டும் சத்தம்: அம்மா வந்து

குளிச்சு விடப் போறா....அழலாமா, வேண்டாமா?

டாக்டர் மாமாவின் குரல் – ஊசி போடப் போகிறார்...! அழு, அழு...! ‘ஓ....’ என்று அழத் தொடங்குகிறது.

இந்த இடத்தில் எனது இன்னொரு அனுபவத்தையும் சொல்ல வேண்டும். நான் எப்போதுமே ‘சின்னஞ்சிறு கிளியே’ பாட்டைத்தான் தாலாட்டாகப் பாடுவேன். தொட்டிலில் பேரனைப் படுக்க விட்டு பாட ஆரம்பிப்பேன். என்னையே ‘குறுகுறு’ என்று பார்த்தபடி ஆடாமல் அசங்காமல் படுத்திருக்கும் குழந்தை. சில சமயங்களின் அதன் உதடுகள் லேசாக அசையும் ஏதோ மீதிப் பாட்டை அவனே பாடிவிடுவான் போல! எனக்கு மிகவும் வியப்பாக இருக்கும்.

‘இந்தப் பாட்டு குழந்தைக்கு ரொம்பவும் பிடிச்சிருக்கு; பாரு நான் பாட ஆரம்பிச்சவுடனே ஆடாம அசையாம பார்க்கறது. கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் தூங்கிடறது!’ என்று மகளிடம் பெருமையாகச் சொல்லுவேன். அங்கேயே உட்கார்ந்து படித்துக் கொண்டிருக்கும் என் பிள்ளை சொல்லுவான்: ’பாவம்மா அது, வாயில்லா ஜீவன்! அதப் போட்டு பாடா படுத்தற ஒரே பாட்டையே பாடிப் பாடி. அதுக்கு மட்டும் பேச வந்திருந்தா பாட்டி ப்ளீஸ் பாடாதே, நானே தூங்கிடறேன்னு சொல்லும்’ என்பான். கூடவே இன்னொன்றும் சொல்வான்: ‘பெரியவனானப்பறம் உன்ன பழி வாங்காம விடமாட்டான் பாரு’

பல வருடங்கள் நான் இந்தப் பாட்டைப் பாடி அவனை தூங்கப் பண்ணியிருக்கிறேன்.

இங்கு நான் ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லியே ஆக வேண்டும்.

பல வருடங்களுக்கு முன் உறவினர் ஒருவரின் குழந்தையைப் பார்க்கப் போயிருந்தோம். குழந்தையை தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன் விட்டிருந்தார்கள். குழந்தையும் ஒருக்களித்துக் கொண்டு தொலைக்காட்சிப் பெட்டியிலிருந்து வரும் ஒளியை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. மனசெல்லாம் பதறிப் போய்விட்டது எனக்கு. 'மிகவும் இளம் குழந்தை. தொலைக்காட்சி பெட்டியிலிருந்து வரும் சக்தி வாய்ந்த ஒளி குழந்தையின் கண்களுக்கு நல்லதல்ல; இப்படிச் செய்யாதே என்று அந்தப் பெண்ணுக்குச் சொன்னேன். 'அவன் அதைப் பார்த்துக் கொண்டு அழாமல் படுத்திருக்கிறான் ஆண்ட்டி' என்றாள் அந்தப் பெண். 'விளம்பரத்தில் வரும் இசை அவனுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்!'

இப்போது என்ன செய்கிறார்கள் தெரியுமா? குழந்தையின் கையில் கை பேசியைக் கொடுத்துவிடுகிறார்கள்! அதை வைத்துக் கொண்டு விளையாடுகிறதாம் குழந்தை. வேறு விளையாட்டு சாமானே கிடைக்கவில்லையா? இளம் குழந்தையாய் இருக்கும்போதே கைபேசியிலிருந்து வரும் கதிர் வீச்சுக்கு குழந்தை ஆளாக வேண்டுமா?

சமீபத்தில் ஒரு கல்யாணத்தில் பார்த்தேன். குழந்தைக்கு கைபேசியில் ஏதோ பாட்டு போட்டு அதன் கையில் கொடுத்துவிட்டாள் அந்தப் பெண். அந்தக் குழந்தை அந்த அலைபேசியை வாயில் வைத்துக் கொள்ளுகிறது. கையில் வைத்துக் கொண்டு விளையாடுகிறது. 'தூக்கிப் போட்டுடாதே, ரொம்ப காஸ்ட்லி போன்' என்கிறாள் அந்தப் பெண்!

திடீரென்று யாரிடமிருந்தோ அழைப்பு வர அந்தச் சத்தம் கேட்டு அந்தக் குழந்தை வீறிட்டு அழத் தொடங்கி

விட்டது. அலைபேசியை குழந்தையிடமிருந்து அந்தப் பெண்ணால் வாங்கவே முடியவில்லை. குழந்தை அத்தனை கெட்டியாக அதைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது! அதன் கையிலிருந்து அதைப் பிடுங்கி, அதற்கு ஒருமுறை அந்தக் குழந்தை வீறிட.....!

அலை பேசியில் ஒருவித அதிர்வு வரும். இதுவும் குழந்தைகளுக்கு நல்லதல்ல;

ஏன் இளம் பெண்கள் இப்படி இருக்கிறார்கள்? குழந்தையிடம் எதை வேண்டுமானாலும் கொடுப்பதா? அந்தப் பெண்ணின் அம்மா பேசாமல் அமர்ந்திருந்தார். ‘நான் எத்தனையோ தடவை சொல்லிவிட்டேன். கேட்டால்தானே’ என்று வருத்தப்பட்டுக் கொண்டார்.

25

இந்தத் தொடரின் ஆசிரியையுடன் ஒரு நேர்முகம்

பெரிய ஊடக நிறுவனங்கள் சொல்லாத எத்தனையோ விஷயங்களை வலைப்பூ எழுத்தாளர்கள் எழுதிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களில் ஒருவர் நீங்கள். நீங்கள் வலைப்பூ எழுத வந்த பின்னணியை எங்களோடு பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா?

நான் முதல்முதலில் எழுதியது ஒரு சமையல் குறிப்பு தான்! நம்புவீர்களா?

மூவர்ண சாதம் என்ற பெயரில் எழுதி முதல் பரிசும் பெற்றேன். அதுவே நான் பத்திரிகைகளுக்கு எழுதி வாங்கிய முதல் மற்றும் கடைசி பரிசு. அதேபோல நான் எழுதிய முதல் மற்றும் கடைசி சமையல் குறிப்பும் அது!

2000 ஆம் ஆண்டு எனது முதல் கதை ‘மங்கையர் மலரி’ ல் வெளிவந்தது. மிகவும் உற்சாகமாக பல பத்திரிக்கைகளுக்கு எழுதி அனுப்ப ஆரம்பித்தேன். அனுப்பிய சூட்டோடு பல கதை கட்டுரைகள் திரும்பி வந்தன. ஆனாலும் விடாமல் எழுதி அனுப்பிக் கொண்டே இருந்தேன். பல கதைகள், கட்டுரைகள் வெளிவந்தன. 2006 வரை இது தொடர்ந்தது. பிறகு என் கவனம் ஆங்கில மொழி பயிற்றுவிப்பதில் திரும்பியது. பகுதி நேர வேலை என்றாலும் அடுத்தடுத்து வகுப்புகள் எடுக்க வேண்டி வந்தது. சில நிறுவனங்களுக்கும் ஆங்கில மொழிப் பயிற்சியாளராக இருந்ததால் அதிகம் எழுத முடியவில்லை.

ஆனால் என் மாணவர்களுக்கு வகுப்பிற்கு நடுவே பல சம்பவங்களை கதை போல சொல்வேன். என் உறவினர்கள் என்னைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் ஏன் எழுதுவதை நிறுத்தி விட்டீர்கள் என்று கேட்டுக் கொண்டே இருந்தனர். மனதின் அடியில் எழுத வேண்டும் என்று ஒரு உந்துதல் இருந்து கொண்டே இருந்தது.

2010 ஆண்டு என் பிள்ளைக்கு கல்யாணத்திற்குப் பெண் பார்க்க ஆரம்பித்தேன். உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்று ஒவ்வொருவரும் அவரவர்கள் அனுபவத்தை வைத்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு அறிவுரை கொடுத்து பயமுறுத்த ஆரம்பித்தனர்.

நல்லவேளை, வெகு சீக்கிரம் நல்ல பெண்ணாக எனக்கு மாட்டுப்பெண் வந்தாள். அவளுக்கு என் வீடு புதிது. எனக்கு மாமியார் பதவி புதிது. இருவரும் எப்படி ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள முயன்றோம் என்பதை ஒரு கட்டுரையாக எழுதினேன். ஒரு பெண்கள் பத்திரிகைக்கு அனுப்பினேன். பிரசுரம் ஆகவில்லை.

இதற்கிடையில் என் பிள்ளை எனக்கு வாங்கிக் கொடுத்த மடிக் கணனியில் தமிழில் தட்டச்சு செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். இந்தக் கட்டுரையை கணணி வழியே அந்தப் பத்திரிக்கைக்கு அனுப்பினேன்.

அது பிரசுரம் ஆகாததனால் நாமே வெளியிட முடியுமா என்று ஆராய்ந்த போது வேர்ட்ப்ரஸ் தளம் வழி காட்டியது. எனது முதல் பதிவு ‘நானும் என் ஸ்னுஷாவும்’ (சம்ஸ்க்ருத மொழியில் ஸ்னுஷா என்றால் மாட்டுப்பெண்).

இணையத்திலே தமிழில் எழுத வாய்ப்பு கிடைக்குமா என்று தேடிக் கொண்டே இருந்தேன். ஆங்கிலத்தில் சில தளங்களில் எழுதிக் கொண்டிருந்தேன். ஆனாலும் தமிழில் எழுதினால் நன்றாக இருக்குமே என்று தோன்றியது.

ஒரு இணைய இதழில் வாய்ப்பு கிடைத்தது. தினமும் ஒன்று எழுதி அனுப்புவேன். வேர்ட்ப்ரஸ் தளத்தில் ஒரு பதிவுடன் நிறுத்தியிருந்தேன். ஒருநாள் யதேச்சையாகப் பார்த்த போது நிறைய பேர் வந்து படித்திருப்பது தெரிந்தது. மெல்ல மெல்ல பதிவு எழுதுவதின் சூட்சுமம் தெரிய வந்தது. நான் ஏற்கனவே எழுதி வெளிவந்திருந்த பதிவுகளை எனது தளத்தில் பதிய ஆரம்பித்தேன். எனது சொந்தக் கதையை படித்துவிட்டு கனடா நாட்டிலிருந்து வரும் ‘ஊர்’ இணைய இதழில் எழுத விருப்பமா என்று கேட்டு மின்னஞ்சல் வந்த அன்று நான் பட்ட மகிழ்ச்சி இருக்கிறதே!

எனக்கு பயனர் கணக்கு ஆரம்பித்துக் கொடுத்து நானே எழுதி நானே வெளியிடும் வாய்ப்பையும் கொடுத்தனர். அவர்களுக்காக நிறைய மொழிபெயர்ப்புகளும் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

இனி வரும் காலங்களில் வலைப்பூவிலிருந்து இணையதளங்களுக்கு, ஊடகங்களுக்கு எழுதும் வாய்ப்பு வலைப்பூ எழுத்தாளர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடும். இதில் உங்களுக்கு அனுபவம் உண்டு. அதைப்பற்றிய வழிகாட்டுதலை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லுங்களேன்.

நீங்கள் சொல்வது ரொம்பவும் சரி. வலைப்பதிவாளர்களுக்கு ஊடகங்களில் எழுதும் வாய்ப்பு வருகிறது. இப்போதே பல வலைப்பதிவாளர்கள் பல ஊடகங்களில் எழுதி வருகிறார்கள். அங்கு வெளியாவதை தங்களது வலைப்பக்கங்களில் போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

நம் வலைப்பூவில் நாம் எழுதுவதற்கும், ஒரு பத்திரிக்கைக்கு எழுதுவதற்கும் நிறைய வித்தியாசங்கள் இருக்கின்றன. மொழி, நடை எல்லாமே மாறும். மொழி என்று நான் சொல்வது வலைப்பூவில் நாம் பயன்படுத்தும் பேச்சு தமிழ்/வட்டாரச் சொற்கள் போலில்லாமல் நல்ல சொற்களை பயன்படுத்த வேண்டும். அதேபோல நாம் எழுதும் பாணியும் மாறும்.

வலைப்பூவில் இருக்கும் சுதந்திரம் ஊடகங்களில் எழுதும்போது கிடைக்காது. நாம் எழுதி அனுப்பும் படைப்புக்களை அவர்களது பத்திரிக்கையின் கொள்கைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல மாற்றி வெளியிட அவர்களால் முடியும். நம் விருப்பத்தையும் எழுத முடியாது. நாம் எத்தனை பக்கங்கள் எழுதினாலும்

அவர்களுக்கு வேண்டியதை வைத்துக் கொண்டு மற்றவற்றை வெட்டி விடுவார்கள்.

இந்த வித்தியாசங்களைப் புரிந்து கொண்டால் ஊடகங்களுக்கு எழுதுவது சுலபம்தான்.

புத்தகங்கள் படிக்கும் வழக்கம் எனக்கு உண்டு. சில புத்தகங்களைப் படிக்கும் போது இதைத் தமிழ் படுத்தினால் நன்றாக இருக்குமே என்று தோன்றும். மொழிபெயர்ப்புக்கு முயலலாம் என்று முடிவு செய்தேன். கிழக்குப் பதிப்பகம் நிறைய மொழி பெயர்ப்புகள் வெளியிடுகிறார்கள் என்று பதிவுலக நண்பர்கள் மூலம் தெரிய வந்தது. அவர்களுக்கு தொலைபேசினேன்.

என் அதிர்ஷ்டம் நேரடியாக திரு மருதனிடம் பேசும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவரிடம் என் மொழிபெயர்ப்பு ஆவலைச் சொன்னேன். அவர் எனது ஆவலை பரிசீலிப்பதாகவும், என்னுடைய கட்டுரைகளின் இணைப்புகளை அனுப்பும்படியும் சொன்னார். அதற்கு முன் கிழக்குப் பதிப்பகத்தின் மாத இதழான ‘ஆழம்’ பத்திரிக்கைக்கு எழுத சொன்னார். கடந்த நாலு மாதமாக ஆழம் பத்திரிகையில் எழுதி வருகிறேன்.

எனது எழுத்து பயணத்தில் இது ஒரு மிகப் பெரிய திருப்பம். என் வலைப்பூவில் நான் எழுதுவதற்கும், ஆழம் இதழில் எழுதுவதற்கும் மொழி, நடை எல்லாமே வித்தியாசமாக இருக்கும். நிறைய கற்றுக் கொண்டு வருகிறேன். திரு மருதன் நிறைய உதவுகிறார். எதை முக்கியப் படுத்தி எழுத வேண்டும், எந்தெந்த விவரங்களை கொடுக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் அவரிடமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுகிறேன்.

நம்மைத் தேடி வாய்ப்பு வரும் என்று காத்திராமல் நாமே வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

4பெண்களில் தொடர் எழுதுவதில் உங்களுக்கேற்பட்ட அனுபவம்...

முதல்முறையாக ஒரு தொடர் எழுதும் வாய்ப்பு கிடைத்தது, நான்குபெண்கள் தளத்தின் மூலம். அதுவும் எனக்கு மிகவும் பிடித்த குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி.

அவர்கள் கொடுக்கும் சுதந்திரம் எனக்கு ரொம்பவும் பிடித்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு வாரமும் என்ன எழுத வேண்டும் என்பதை நானே தீர்மானிக்கிறேன். நான் எழுதுவதை எடிட் செய்யாமல் போடுகிறார்கள். இந்தத்

தொடருக்கு வரும் கருத்துரைகளுக்கு நானே பதிலும் எழுதுகிறேன். இதை விட வேறென்ன வேண்டும் ஒரு எழுத்தாளிக்கு?

ஆரம்பத்தில் சில பயங்கள் இருந்தன. முதல் பயம்: ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் வெளிவர வேண்டும். அதற்குள் நான் எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.

ஏனோதானோ என்று எழுத முடியாது. எழுதுவதில் ஒரு உண்மை இருக்க வேண்டும். நான் படித்தவைகளுடன், என் அனுபவத்தையும் சேர்த்து எழுத முடிவு செய்தேன்.

இன்னொரு பயம்: தொடராக எழுதுவதில் கொஞ்சம் தயக்கமும் இருந்தது. ஒரு கட்டுரை என்றால் சமாளிக்கலாம்; தொடராகத் தொடர்ந்து தொடர முடியுமா என்று மனதின் ஒரு மூலையில் சந்தேகம். ஆனால் எழுத ஆரம்பித்து சக பதிவாளர்களின் உற்சாகமான பின்னுரைகளும் வர, இதோ இன்று 25 வது வாரம்!

இந்தக் கட்டுரைத் தொடர் மருத்துவக் கட்டுரையாக ஒரு முறை வலைச்சரத்தில் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயம். இதுவரை மூன்று முறை இந்தக் கட்டுரைத் தொடர் வலைச்சரத்தில் அடையாளம் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இந்தத் தொடர் தந்த அனுபவத்தில் இப்போது மருத்துவக் கட்டுரைகள் எழுதச் சொல்லி வாய்ப்புக் கொடுத்த நான்குபெண்கள் தளத்திற்கு என்னுடைய அன்பு கலந்த நன்றி. இத்தொடர்கள் எனது எழுத்துக்களின் இன்னொரு பரிமாணம் என்றே நினைக்கிறேன்.

வீட்டிலிருந்தபடியே எழுதிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களுடைய நேர மேலாண்மை பற்றி சொல்லுங்கள்..

வீட்டிலிருந்தபடியே எழுதுவதால் நேரம் என் கைகளுக்குள். காலை எழுந்தவுடன் கணணி அருகே வருவதில்லை.

வீட்டில் பிள்ளை, மாட்டுப்பெண் இருவருக்கும் அலுவலகம் போக வேண்டும். சமையல், கையில் எடுத்துக் கொண்டு போக சிற்றுண்டி எல்லாம் காலை 9.30 மணிக்குள் செய்துவிடுவேன். அவர்கள் இருவரும் கிளம்ப 10.30 மணி ஆகும். அதன் பிறகு 11 மணி அளவில் கணணி முன் உட்காருவேன். ஒருமணிக்கு மதிய சாப்பாடு சாப்பிட்டுவிட்டு குட்டித் தூக்கம் போடுவேன். பிறகு யோகா வகுப்பு. திரும்பி வர மாலை 6.30 மணி ஆகும். காலையிலேயே எல்லாம் முடித்து விடுவதால் இரவு அதிகம் சமையல் வேலை இருக்காது. அதனால் அப்போது கணணி முன் அதிக நேரம் செலவு செய்வேன். முதலில் அந்த வாரத்திற்கு என்ன எழுத

வேண்டுமோ அதை முடிப்பேன். பிறகு மற்ற பதிவாளர்களின் தளங்களை பார்த்து படித்து பின்னூட்டம் போடுவேன்.

தமிழ் இணையதளங்களை எப்படியெல்லாம் மேம்படுத்தலாம்?

தமிழ் இணையதளங்கள் கோடிக்கணக்கில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. பிரபல எழுத்தாளர்களும் இணையத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நல்ல பல படைப்புகள் படிக்கக் கிடைக்கின்றன.

மேம்போக்கான விஷயங்களை விட்டுவிட்டு நல்ல செய்திகளைத் தர இணைய தளங்கள் முன்வரவேண்டும். நல்ல பிறமொழிப் புத்தகங்களை மொழிபெயர்ப்பு செய்து வெளியிடலாம்.

உலகம் முழுவதும் நம் எழுத்தைப் படிக்கிறார்கள். நமது பொறுப்புகளும் அதிகம்.

சென்சார் இல்லாத இணையம் இருமுனைக் கத்தி போல. மிகவும் விழிப்புடன் பயன்படுத்த வேண்டும். மற்றவர்களைப் பார்த்து கத்தியை நீட்டும்போது அதன் இன்னொரு கூர் முனை நம்மை நோக்கி இருப்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

இணைய தளத்தில் எழுதுபவர்கள் எப்போதும் நல்ல பின்னூட்டங்களே வரும் என்று எதிர்பார்க்கக்கூடாது. எதிர்மறை கருத்துக்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் வேண்டும்.

நான்குபெண்கள் தளத்தில் குழந்தை வளர்ப்பு

தொடரில் பெண்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகு வேலைக்குச் செல்லலாமா என்பதைப் பற்றி எழுதியதற்கு, காராசாரமான பின்னூட்டங்கள் வந்தன. ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி விவாதிக்கையில் இருபக்கமும் உள்ள நியாயங்களை எடுத்துச் சொல்வதுதான் ஒரு எழுத்தாளரின் கடமை. இந்த விவாதங்கள் எனக்கு பெரிய மனநிறைவைக் கொடுத்தன.

ஒருவரை தனிப்பட்ட முறையில் விமரிசிக்கக் கூடாது. அதேபோல சுதந்திரம் இருக்கிறது என்று வக்கிரமான முறையில் சொல்லக்கூடாத மொழியில் எழுதுவதும் தவறு.

இன்னும் நிறைய பேர்கள் இணையத்தில் எழுத முன்வரவேண்டும். அவரவர்கள் துறையில் அவர்களது அனுபவம், புது முயற்சிகள், செய்திகள் என்று பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆங்கிலத்தில் இருக்கும் அளவு விஷயங்கள் தமிழில் இல்லை. இந்தக் குறை போகவேண்டும்.

எதிர்கால திட்டங்கள்:

திட்டங்கள் என்று எதுவுமில்லை. நிறைய விஷயங்களை என் படைப்புகளின் மூலம் சொல்ல வேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். மொழிபெயர்ப்புத் துறையில் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்றிருக்கிறேன். எப்படி, யார் மூலம் வாய்ப்பு கிடைக்குமென்று தெரியவில்லை.

நான் படித்த இரண்டு புத்தகங்கள் இரண்டுமே பெண்களுக்கு மிகவும் தேவையானவற்றை சொல்பவை. இவற்றை தமிழில் மொழி பெயர்க்க வேண்டும்.

நிறைய பேர் என் எழுத்தைப் படிக்க வேண்டும். அதற்கு

தகுந்தாற்போல என் எழுத்துக்களும் இருக்க வேண்டும்!

26

குழந்தையின் ‘கக்கா’

குழந்தை வளர்ப்பில் நாம் இதுவரை பேசாத விஷயம் BM எனப்படும் Bowel Movement.

குழந்தை பிறந்தவுடனே வெளிவரும் மெகோநியம் என்பது கறுத்த பச்சை அல்லது கறுப்புக் கலரில் இருக்கும். தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போது குழந்தையின் குடலில் சேர்ந்த அழுக்குகள் இப்படி வெளியேறுகின்றன.

பிரசவம் ஆனவுடன் தாய்பால் அருந்தும் குழந்தைகளின் ஜீரண உறுப்புகள் தன்னிச்சையாக செயல்படத் துவங்குவதன் அறிகுறி இது. ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் இந்தக் கழிவு வெளியேறலாம்.

சில நாட்களுக்கு பின், குழந்தையின் BM பிரவுன் கலரில், பிறகு மஞ்சள் கலந்த பச்சையாக சற்று இளகியோ அல்லது நீராகவோ லேசான வாசனையுடன் இருக்கும். சில வாரங்களுக்கு ஒவ்வொருமுறை பால் குடித்த பின்னும் சில குழந்தைகள் மலம் கழிக்கும். இதுவும் சாதாரண ஒன்றுதான். கவலைப்படத் தேவையில்லை.

தாய்பால் இல்லாமல் வேறு பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் வர வாய்ப்பு இருக்கிறது. மருத்துவரிடம் கேட்டு சரியான அளவு பாலுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொடுத்தால் சரியாகிவிடும். வேறு பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு நடுநடுவில் சிறிது காய்ச்சி ஆறின நீரைக் கொடுக்கலாம். இதனால் மலம் கழிப்பது சுலபமாகும்.

வேறு பால் கொடுக்கும்போது சர்க்கரை சேர்க்காமலே கொடுத்துப் பழக்குங்கள். அதுதான் நல்லது. தாய்ப்பால் போதவில்லை என்று வேறு பால் சில வேளைகளுக்குக் கொடுக்கும்போது இனிப்பு சுவை

சேர்த்த பாலை குழந்தை அதிகம் விரும்பும். அந்த ருசி பழகிவிட்டால் குழந்தை தாய்ப்பாலை குடிக்க மறுக்கலாம். அதனால் இந்த யோசனை.

ஒரு முறை என் பேரன் இரண்டு மூன்று நாட்கள் ‘கக்கா’ போகவேயில்லை. இத்தனைக்கும் அவன் முழுக்க முழுக்க தாய்ப்பால்தான் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். என்னவோ ஏதோவென்று மருத்துவரிடம் குழந்தையைக் காட்டினோம்.

மருத்துவர் குழந்தையுடன் சிறிது நேரம் விளையாடிவிட்டு சொன்னார்: ’இங்க பாருங்கம்மா, குழந்தைக்கு ஒன்றும் இல்லை. நன்றாக விளையாடுகிறான். மலச்சிக்கல் ஏதாவது இருந்தால் குழந்தை இப்படி விளையாடாது. ஒன்று நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உள்ளே பை அல்லது கோடவுன் எதுவும் கிடையாது. அதனால் வெளியே வந்துதான் ஆகவேண்டும். கொஞ்சம் வெளிப்பால் ஒரு வேளைக்குக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். குழந்தைக்கு ஆகாரம் போதவில்லை என்றால் கூட இதுபோல் ஆகும்’.

வீட்டிற்கு வந்து கொஞ்சம் வெளி பாலை சிறிது நீர் சேர்த்துக் கொடுக்க ஆரம்பித்தோம். கை மேல் பலன்!

இன்னொன்று திடீரென்று சாப்பாட்டில் வித்தியாசம் இருந்தால் கூட குழந்தையின் BM – இல் வித்தியாசம் ஏற்படும். ஒன்று நீராகப் போகும்; இல்லையென்றால் போகவே போகாது. குழந்தை சிரித்து விளையாடிக்கொண்டு சாதாரணமாக இருந்தால் கவலைப் படவேண்டாம்.

பால் ஆகாரம் கொடுக்கும் வரை குழந்தை இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் குடித்து நிறைய ‘மூச்சா’ போய்க்கொண்டிருந்தால் சரி. சில குழந்தைகள் சுபாவமாகவே இரண்டு நாளைக்கு ஒருமுறை தான் கக்கா போகும். அப்பா, தாத்தா யாரையாவது கொண்டிருக்கும், கேட்டுப்பாருங்கள்!

குழந்தைக்கு திட உணவு எப்போது ஆரம்பிக்கலாம்? மூன்று மாதங்கள் முடிந்த பின் ஆரம்பிப்பது சரியாக இருக்கும். என் பேரனுக்கு அவனது அப்பாவைப் பெற்ற தாயார் ‘ராகி ஸரி’ செய்து கொடுத்தார். முதல் நாள் கால் ஸ்பூன் எடுத்து அதை கால் தம்ப்ளர் நீரில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க வைத்து, அதில் வெளிப்பாலை சேர்த்துக் கொடுத்தேன்.

முதல் நாள் BM சற்று வித்தியாசமாக சிறிது நீராக இருந்தது. நாளாக ஆக சரியாகிவிட்டது. சில குழந்தைகளுக்கு புது ஆகாரம் எதைக் கொடுத்தாலும் பேதி ஆகும். பிறகு சரியாகிவிடும். நிறைய தடவை குழந்தை மலம் கழித்தால் திட உணவில் வழக்கத்தை விட அதிகம் நீர் சேர்த்துக் கொடுங்கள். திட உணவு கொடுத்தவுடன் சிறிது காய்ச்சி ஆறின நீர் இரண்டு ஸ்பூன் கொடுக்கலாம். இப்படிச் செய்வதால் குழந்தையின் உடலில் இருக்கும் நீர் வற்றாது.

சிலசமயம் குழந்தையின் BM வழக்கத்திற்கு மாறாக கெட்டியாக இருக்கும். குழந்தையின் வயிறு உப்புசமாக இருக்கும். ரொம்பவும் சிரமப்பட்டு போகும். சின்னச்சின்ன உருண்டைகளாக மலம் வெளியேறும். திட உணவினால் கூட இவ்வாறு ஆகலாம். குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகள் திட உணவுக்கு இன்னும் தயாராகவில்லை என்று சொல்லலாம். திட உணவை ஒரேயடியாக நிறுத்துவதற்கு பதிலாக நிறைய தண்ணீர் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். நாளடைவில் நீரைக் குறைத்து திட உணவாகக் கொடுக்கலாம். நடுநடுவில் தண்ணீர் கொடுப்பதன் மூலம் இத்தகைய மலச்சிக்கலை மாற்றலாம்.

இந்த மாதிரி சமயங்களில் குழந்தை அதிகம் உணவு உட்கொள்ளாது. நமக்கும் வயிறு சரியில்லை என்றால் ஆகாரம் சரிவர சாப்பிட முடியாது இல்லையா, அதுபோலத்தான் இதுவும். சிலசமயம் குழந்தைக்கு சளி, ஜுரம் வந்தால் கூட ஆகாரம் சரியாக சாப்பிடாமல் இதைப் போல பேதியோ, மலச்சிக்கலோ உண்டாகும்.

இளம் தாய்மார்கள் செய்யக் கூடாத தவறுகள் சில:

‘முக்கு, முக்கு…முக்குடா…’ பக்கத்துவீட்டு சத்யாவின்

குரல் எங்கள் வீட்டுக்குள்ளும் கேட்டது. தினமும் இப்படித்தான். ஏனென்று கேட்டதற்கு சத்யாவின் பதில்: ‘பள்ளிக்கூடத்தில் ‘டு பாத்ரூம்’ வந்தால் என்ன செய்வது? அதற்குதான் வீட்டிலேயே போய்விட்டால் எனக்கு டென்ஷன் குறையும்’.

இப்படித்தான் பல அம்மாக்கள் குழந்தைகளை BM (bowel movement) எனப்படும் ‘கக்கா’ போக பழக்குகிறார்கள். தொட்டில் பழக்கம் என்பார்களே, அது இந்தப் பழக்கத்திற்கும் பொருந்தும். குழந்தையிலேயே ‘முக்கி முக்கி’ போகும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆனாலும் ‘முக்க’ வேண்டியதுதான். முக்கினால்தான் போகமுடியும் என்கிற நிலை வந்துவிடும்.

இளம்தாய்மார்கள் செய்யும் இன்னொரு தவறு: ‘டூ பாத்ரூம் போய்விட்டு வந்தவுடன் கையை ஹேண்ட் வாஷ் போட்டு நன்றாக தேய்த்து தேய்த்து கழுவு’ என்கிறார்கள். எங்கள் உறவுக்காரக் குழந்தை மாலையில் பள்ளிக் கூடம் விட்டு வந்தபின் வயிற்றுவலி என்று துடிக்க மருத்துவரிடம் அழைத்துப் போயிருக்கிறார்கள். மருத்துவர் அந்தக் குழந்தையிடம் ‘இன்னிக்கி டு பாத்ரூம் போனியா’ என்று கேட்க, ‘பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும்போது வந்தது. ஆனா கை கழுவ ஹேண்ட் வாஷ் இல்லை. அதனால் போகாமல் அடக்கிக் கொண்டுவிட்டேன்’. டாக்டர் கேட்டார்: ‘இன்னிக்கு மட்டுமா? இல்லை தினமுமா?’ குழந்தை முகத்தைப் பாவமாக வைத்துக் கொண்டு சொல்லியது: ‘ கொஞ்ச நாளாவே’

குழந்தையின் வயிற்றுவலிக்குக்காரணம் தெரிந்ததா?

சுத்தம் என்பது ரொம்பவும் அவசியம். குழந்தைகள் அம்மா சொல்வதை அப்படியே கடைபிடிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். எந்த ஒரு பழக்கத்தையுமே ‘இப்படித்தான்’ என்று வலியுறுத்தாதீர்கள். ஹேண்ட் வாஷ் இல்லாத போது என்ன செய்வது என்று மாற்று வழியையும் சொல்லிக் கொடுங்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் டூ பாத்ரூம் போக நேர்ந்தால் நிறைய நீர் விட்டு கையை அலம்பிக்கொள்; பிறகு வீட்டில் வந்து நன்றாக

அலம்பலாம் என்று சொல்லுங்கள்.

இந்த இரண்டு தவறுகளையும், இளம் தாய்மார்கள் தயவு செய்து செய்யக் கூடாது.

அடுத்தவாரம் பார்க்கலாம்.

27

நான் வளர்கிறேனே மம்மி!

‘ஒவ்வொரு குழந்தை உருவாகும்போதும் மனித குலத்தின் பரிணாம வளர்ச்சி திரும்பத் திரும்ப எழுதப் படுகிறது’ என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக்.

தாயின் கருவில் ஒரே ஒரு செல் ஆக இருக்கும்போது முதன்முதலில் கடலில் தோன்றிய ஒரு செல் பிராணியைப் போல இருக்கிறது. சில வாரங்கள் கழித்து தாயின் கருவில் அம்னியோடிக் திரவத்தில் நீந்தும் போது மீன்களைப் போல செதிள்களுடன் இருக்கிறது. தவழும்போது நம் மூதாதையர்கள் நான்கு கால்களில் நடந்ததை நினைவூட்டுகிறது. இந்தக் கால கட்டத்தில் தான் தனது விரல்களை நேர்த்தியாக பயன்படுத்தக் கற்கிறது குழந்தை. நான்கு கால்களால் நடந்த மனிதன் இரண்டு கால்களால் நடந்து இன்னும் இரண்டினால் வேறு வேறு வேலைகள் செய்ய முடியும் என்று அறிந்தவுடன், எழுந்து நிற்க தொடங்கினான். நான்கு கால்களில் இரண்டை கையாக பயன்படுத்த ஆரம்பித்தான். அதேபோலத் தான் குழந்தையும்; அம்மா மேல் தட்டில் வைத்திருக்கும் அழகான பூஜாடியை எடுக்க முயலும்போது எழுந்து நிற்கக் கற்கிறது.

தன்னை சுற்றியுள்ள உலகத்தில் தன்னை எப்படிப் பொருத்திக் கொள்வது? மெதுமெதுவே எல்லாவற்றையும் கற்கிறது குழந்தை.

ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியை பக்கத்திலிருந்து பார்ப்பது ஒரு மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் அனுபவம்.

பிறந்தவுடன் அதற்கு இருக்கும் ஒரே திறன்

‘உறிஞ்சுவது’ மட்டுமே. பால் குடிப்பதும் ‘மூச்சா’ போவதுமாக இருக்கும் குழந்தை மெல்ல மெல்ல தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தைப் பற்றி அறிய ஆரம்பிக்கிறது. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு குழந்தைக்கு முதலில் தலை நிற்க ஆரம்பிக்கிறது. குப்புறக் கவிழ்ந்து கொள்ளுகிறது, நீஞ்சுகிறது; முட்டிக்கால் போட்டு ‘ஆனே ஆனே’ என்று ஆடுகிறது. பக்கத்தில் நாற்காலி இருந்தால் அதை பிடித்துக் கொண்டு நிற்கப் பார்க்கிறது. நிற்க வந்தவுடன் சுதந்திரமாக அடியெடுத்து வைக்கிறது.

நிலவில் முதலில் அடியெடுத்துவைத்த திரு நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங் (That’s one small step for man, one giant leap for mankind) ‘இந்த காலடி தடம் சிறியது ஆனாலும் மனித குலத்தின் வளர்ச்சிகான அசுர பாய்ச்சல்) என்று சொன்னாராம்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியும் இப்படித்தான். ஒவ்வொரு முன்னேற்றமும் குழந்தை புதிதாக ஒரு திறமையைக் கற்றுக் கொண்டதை சொல்லுகிறது. பிற்காலத்தில் தான் ஒரு முழு வளர்ச்சி பெற்ற மனிதனாக மாற எல்லா திறமைகளையும் அது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறது.

குப்புறக் கவிழ்வது, நீஞ்சுவது, தவழுவது, நிற்பது, நடப்பது இவையெல்லாம் ‘இயக்குதசைத் திறன்கள்’ என்று சொல்லப்படுகிறது.

ஏற்கனவே சொன்னதுபோல ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி போல இன்னொரு குழந்தையின் வளர்ச்சி இருக்காது. பக்கத்து வீட்டு, எதிர் வீட்டுக் குழந்தைகளை விடுங்கள். அக்காவின் வளர்ச்சி போல தம்பியின் வளர்ச்சி இருக்காது. பொதுவாக ‘மூத்தது மோழை;

இளையது காளை’ என்பார்கள். மாற்றியும் இருக்கலாம்.

குழந்தையின் இயங்கு திறன் (குப்புறக் கவிழுதல், நீஞ்சுதல்) நிதானமாக இருப்பதால் அதன் அறிவுத் திறன் பற்றி சந்தேகம் வேண்டாம். இப்படி நிதானமாக இருக்கும் குழந்தைகளில் பத்துக்கு ஒன்பது குழந்தைகள் மற்ற குழந்தைகளைப் போலவே புத்திசாலியாக இருக்கிறார்கள். புத்திசாலித்தனம் என்பது குழந்தைகளின் சூழ்நிலை, மற்றும் அம்மா அப்பாக்களின் (பாரம்பரியம்) புத்திசாலித்தனத்தைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சி தலையிலிருந்துதான் ஆரம்பிக்கிறது. பிறகு கைகள், கால்கள் என்று பல்வேறு உறுப்புகளை பயன்படுத்தத் தொடங்குகிறது. பிறந்த குழந்தைக்கு தெரிந்த ஒரே திறமை பால் குடிப்பது ஒன்றுதான். கையால் குழந்தையின் கன்னத்தை தொடுங்கள். தலையை திருப்பி வாயை திறக்கும். தலையை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். கோவமாக தலையை விடுவித்துக் கொள்ளப் பார்க்கும்.

பிறந்த குழந்தைக்கு ஒளி, இருட்டு தெரியாது. மிகவும் வெளிச்சமாக இருந்தால் கண்ணை முடிக் கொள்ளும். முதலில் அருகில் இருக்கும் பொருட்களைப் பார்க்க முயலும். ஒன்றிரண்டு மாதங்களில் மனித முகங்களை தெரிந்து கொள்ளும். மூன்று மாதங்களில் சுற்றிலும் உள்ள பொருட்களைப் பார்க்கத் தொடங்கும்.

பிறந்த ஒன்றிரண்டு தினங்களுக்கு காதுகளில் திரவங்களின் ஓசை கிரகித்துக் கொள்ளும் திறன் குறைவாக இருப்பதால் குழந்தைக்குக் காது கேட்காது.

ஆனால் வெகு சீக்கிரமே ஓசைகளை அறிந்து கொள்ளும் சக்தி உண்டாகிறது. சின்ன ஓசை கேட்டால் கூட தூக்கிவாரிப் போடுகிறது.

மனிதனை சமூக விலங்கு என்று சமூகவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். இந்தக் கூற்றுக்கேற்ப குழந்தை இரண்டு மாதங்கள் ஆனவுடன் உங்களைப் பார்த்து ஒரு நாள் சிரிக்கிறது. ஆஹா! என்ன ஆனந்தம்! இதுநாள் வரை பட்ட கஷ்டங்கள் எல்லாம் இந்த ஒரு சிரிப்பிற்காகவே என்று தோன்றுகிறது, இல்லையா?

இதுவரை ஒன்று தெரியாத இருந்த குழந்தை இந்த சிரிப்பின் மூலம் என்ன சொல்ல வருகிறது? மனிதன் தீவல்ல; கூட்டமாக வாழ பிறந்தவன்; தன்னைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களிடம் அன்பும், பாசமும் காட்டத் தெரிந்தவன்; தன் மேல் அன்பும் பாசமும் காட்டும் மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ள முயலுகிறது குழந்தை. இந்தப் புரிதல் தான் மனிதகுலம் ஆண்டாண்டு காலமாக இப்பூவுலகில் நிலைத்து நிற்கக் காரணம்.

பிறந்தவுடனே சில குழந்தைகள் கட்டை விரலை வாயில் வைத்துக் கொள்ளுவார்கள். ஆனால் பல குழந்தைகளுக்கு கையும் வாயும் எட்டவே எட்டாது. முக்கால்வாசி நேரம் கை மூடியே இருப்பதால் கட்டைவிரலை மட்டும் தனியே பிரிக்க முடியாமல் இருக்கும்.

கைகள் என்பது பொருட்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும், அவற்றை கையாளவும் தான் என்று மெதுமெதுவே உணருகிறது குழந்தை. அதற்கு முன் தன் கையைத் தானே இப்படி அப்படித் திருப்பித் திருப்பி அழகு பார்க்கும். தன்னுடைய ஒருகையை இன்னொரு கையால் பிடிக்கப் பார்க்கும். சில சமயம்

தன் தலைமுடியைப் பிடித்துக் கொண்டு விடத் தெரியாமல் கத்து கத்தென்று கத்தும்!

முதல் மூன்று மாதங்களில் வெளி ஆட்களை அவ்வளவாக ‘கண்டு’ கொள்ளாத குழந்தை ஐந்து மாதத்திலிருந்து புதிதாக யாராவது வந்தால் சட்டென்று விளையாடுவதை நிறுத்திவிட்டு வந்தவர்களைக் கூர்மையாக கவனிக்கும். முகத்தை கோணிக்கொண்டு, உதட்டைப் பிதுக்கிக் கொண்டு ‘ஓ….!’ என்று அழத் தொடங்கும். இதுவும் கூட வளர்ச்சியின் ஒரு அங்கம்தான். ‘இப்போது எனக்கு யார் என்னை சேர்ந்தவர்கள், யார் புதியவர்கள் என்று அறியும் திறன் வந்துவிட்டதே’ என்று குழந்தை சொல்லாமல் சொல்லும் காலம் இது!

இன்னும் குழந்தையின் வளர்ச்சி அடுத்த வாரம்!

28

குழந்தைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

குழந்தையை பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போது? எப்போதுமே – குறிப்பாக குழந்தை கவிழ்ந்து படுக்க ஆரம்பித்தவுடன், கட்டிலிலோ அல்லது உங்கள் பக்கத்தில் படுக்க வைத்துக் கொண்டாலோ மிகவும் பத்திரமாகக் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

என் பிள்ளை கவிழ்ந்து கொள்ள ஆரம்பித்து (கொஞ்சம் நிதானம் தான் அவன்) சில மாதங்கள் கழித்தும், நீஞ்ச ஆரம்பிக்கவில்லை. எனக்கோ என்னடா இது, இப்படி இருக்கிறதே குழந்தை என்று மனதிற்குள் சின்னதாக கலக்கம். ஆனால் ஒரு சில நாட்களாக பாயின் ஒரு நுனியைப் பிடித்துக் கொண்டு உருள ஆரம்பித்திருந்தான். கொஞ்ச நாட்களில் அதுவே ஒரு விளையாட்டு ஆயிற்று. முதலில் உருண்டு கவிழ்ந்து கொள்ளுவான். அடுத்தமுறை உருளலுக்கு மல்லாக்க படுத்துக் கொள்வான். இப்படியே பாயை சுருட்டிக் கொண்டே அவனும் உருண்டு உருண்டு போவான். ‘பாய் சுருட்டி’ என்று அவனுக்குச் செல்லப் பெயர் வைத்திருந்தேன். நான் குரல் கொடுத்தவுடன், பாய்க்குள்ளிருந்து சிரிப்பான்.

ஒரு நாள், கூடத்தில் பாயில் அவனை விட்டு விட்டு சமையலறையில் வேலையாக இருந்தேன். தட தடவென்று கதவை இடிக்கும் சத்தம். ‘யாரிது அழைப்பு மணியை அழுத்தாமல் இப்படி கதவே உடைந்து விடும்போல தட்டுவது’ என்று வெளியில் வந்து பார்த்தால்…….

எங்கள் வீட்டு இளவரசன் தான்! பாயை ஒரு கையால் பற்றிக் கொண்டு உருண்டு உருண்டு போயிருக்கிறான். கதவு வாகாக அகப்படவே, பாய்க்குள்ளேயே மல்லாக்கப் படுத்துக் கொண்டு கதவை தன் காலால் உதைத்து தடதடவென ஓசை எழுப்பியிருக்கிறான். ஓடிப் போய் பாயைப் பிரித்து அவனை வெளியே எடுத்தேன்.

நல்ல காலம் அவனை நான் பாயில் விட்டிருந்தேன். கட்டிலிலில் விட்டிருந்தால்? இதற்குத்தான் சொன்னேன், நகரும் குழந்தையை மிகவும் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று.

இரவிலும் சில குழந்தைகள் தூக்கத்தில் புரண்டு கவிழ்ந்து படுத்துக் கொள்வார்கள். தூக்கத்திலேயே தவழ ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். குழந்தையை சுவரோரம் விட்டுவிட்டுப் பக்கத்தில் அம்மா படுத்துக் கொள்ளலாம். எந்தக் காரணம் கொண்டும் குழந்தையை கட்டிலின் ஓரத்தில் விடவே கூடாது. குழந்தை தூக்கத்தில் எழுந்து சுவற்றில் முட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க கெட்டி தலையணைகளை வைக்க வேண்டும்.

காலையில் நீங்கள் எழுந்து வரும்போது குழந்தையை கட்டிலிலிருந்து கீழே எடுத்துப் படுக்க விடுவது நல்லது. ஏனெனில், சில குழந்தைகள்தான் தூக்கத்திலிருந்து எழுந்தவுடன் அழும். சில குழந்தைகள் எழுந்து அழாமல் சிரித்து விளையாட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். நகர ஆரம்பித்த குழந்தை நிச்சயம் நீங்கள் விட்ட இடத்தில் இருக்காது. அம்மாக்களுக்கு கூடுதலாக இரண்டு கண்கள், இரண்டு காதுகள் தேவை. ஆனால் இல்லையே! இருக்கும் இரண்டு கண்களில் ஒன்று குழந்தையின் அசைவை கவனித்துக் கொண்டும், ஒரு காது குழந்தை செய்யும் ஓசைகளை கேட்டுக் கொண்டும் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சமையலறையில்

இருந்தாலும் கூடத்தில் இருக்கும் குழந்தையின் மேல் கவனம் கட்டாயம் வேண்டும். வெகு நேரம் குழந்தையை தனிமையில் விடக்கூடாது. அடிக்கடி வெளியில் வந்து பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

என் குழந்தைகள் நகர ஆரம்பித்தவுடன், முதலில் அலமாரியில் கீழ் தட்டுகளை காலி செய்துவிட்டேன். குழந்தைகளுக்கு இரண்டு வயதாகும் வரை மூன்று தட்டுகளை காலியாகவே வைத்திருந்தேன். காலியான இடத்தில் குழந்தைகளின் விளையாட்டு சாமான்களையே வைத்திருந்தேன். குழந்தையின் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உடையக் கூடிய, கூரான முனை உள்ள சாமான்கள் எதையும் வைக்ககூடாது. குழந்தைக்குத் தெரியாது எதை எடுக்கலாம், கூடாது என்பது. ஆனால் நமக்குத் தெரியுமே. அதனால் நாம் தான் சர்வ ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

இன்னொன்றும் சொல்ல வேண்டும்.

இரவு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க எழுந்தால், எல்லா விளக்குகளையும் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். தூக்கக் கலக்கத்தில் இருட்டில் குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொள்வது, பால் புகட்டுவது கூடவே கூடாது. குழந்தை தூங்கும் இடத்தில் சின்ன மின்விளக்கைப் போட்டு வையுங்கள்.

குழந்தையின் மருந்துகளை தனியாக ஓரிடத்தில் வையுங்கள். எப்போதும் அந்த இடத்திலேயே வைத்துப் பழகுங்கள். பெரியவர்களின் மருந்துகளுடன் குழந்தைகளின் மருந்துகளை சேர்த்து வைக்காதீர்கள். இந்த விஷயத்திலும் எனக்கு என் அஜாக்கிரதையினால் நடந்த சம்பவம் நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒருமுறை என் மகளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை. இரவும் ஜுரம் இறங்காததால் மறுபடி ஜுர மருந்து கொடுக்கலாம் என்று எழுந்தவள், தூக்கக் கலக்கத்தில் ஏதோ ஒரு மருந்தை எடுத்து இருக்கிறேன். ஸ்பூனில் கொட்டும்போது சட்டென உள்ளுணர்வு சொல்லியது 'மருந்து ரொம்பவும் 'திக்' ஆக இருக்கிறதே' என்று. வாசனையும் வேறாக இருந்தது உரைத்தது. உடனே மின்விளக்கைப் போட்டு பார்த்ததில் அது வேறு மருந்து! முதல் வேலையாக முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு வந்தேன். நிதானப் படுத்திக் கொண்டு சரியாகப் பார்த்து குழந்தையின் ஜுர மருந்தை எடுத்துக் கொடுத்தேன். அன்றிலிருந்து இன்றுவரை யார் சின்னக் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் இவர்களுக்கு இந்த நிகழ்ச்சியை நான் சொல்லத் தவறுவதில்லை. இதோ இன்று உங்களுக்கும் சொல்லிவிட்டேன். குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு நம் கையில்.

குழந்தை எப்போதும் உங்கள் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். கூடத்தில் குழந்தை இருக்கும் பட்சத்தில் படுக்கையறை, மற்ற அறைகளை மூடி விடுங்கள். அழுத்தமாக, குழந்தை திறந்து கொண்டு போகாத வண்ணம் கதவுகளை சாத்தி, தாழ்ப்பாள் போடுங்கள். குளியலறைக் கதவுகளையும் சாத்தியே வையுங்கள்.

அதேபோல குழந்தைகென்று பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் – டவரா, டம்ப்ளர், ஸ்பூன், பாலாடை, பால் பாட்டில்கள், நிப்பிள், பால் பாட்டில் உறைகள் இவைகளையும் நன்கு சுத்தப் படுத்தி வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். நன்கு உலர்ந்த பாத்திரங்களில் கிருமிகள் தொற்றுவதில்லை.

குழந்தைகளுக்கென்று உடம்பு துடைக்க டவல்,

படுக்கை விரிப்புகள், குட்டி குட்டி தலையணைகள், வெளியே போகும்போது குழந்தையை நன்றாகப் போர்த்தி எடுத்துக் கொண்டு போக வண்ண வண்ண விரிப்புகள் என்று தனியே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் உடைகளுடன் இவைகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வெளியே போகும்போது குழந்தைக்கு மாற்று உடை கட்டாயம் தேவை. அதேபோல டயபர்கள், முகம் துடைக்கும் டிஷ்யூக்கள் எல்லாம் எப்பவுமே கையிருப்பில் இருக்கட்டும். இரண்டு மூன்று மணி நேரத்தில் திரும்பிவிடுவீர்கள் என்றாலும் கூட இவைகளை கையில் வைத்திருங்கள்.

வெளியூர் போகும்போது குழந்தையின் மருந்துகள் அவசியம் கையில் இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு ஜுரமோ, வேறு எந்தத் தொல்லையும் இல்லையென்றாலும் கூட இவை நிச்சயமாக உங்கள் கைப் பையில் இருக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் பாதுகாப்பு, வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துகள் பற்றி இன்னொரு பதிவில் விரிவாகப் பேசலாம்.

29

குழந்தைக்கு திருஷ்டி சுற்றிப் போடுங்கள்

குழந்தை நகர ஆரம்பித்ததும் மற்ற விளையாட்டுக்கள் அல்லது திறமைகள் சீக்கிரமாக வந்துவிடும். தாமதமானாலும் பெற்றோர்கள் இது குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

சில குழந்தைகள் கவிழ்ந்து படுத்துக் கொண்டாலும், நீந்தாது. தவழ ஆரம்பித்துவிடும். சில குழந்தைகள் பாய்ந்து பாய்ந்து நீந்திவிட்டு நேராக எழுந்து நின்றுவிடும். ஆனால் குழந்தைகள் நீந்துவது, தவழுவது எல்லாமே ஒரு அழகுதான்! காணக்கண் கோடி வேண்டும்.

பெங்களூரில் இருந்து மைசூர் போகும் வழியில் தொட்ட மளூர் என்று ஒரு சிறிய ஊர். இங்கே தவழும் கிருஷ்ணனுக்கு ஒரு சந்நிதி தனியாக இருக்கிறது. கோவிலில் பிரதான இறைவனின் பெயர் அப்ரமேய ஸ்வாமி. பிராகாரம் வலம் வருகையில் இந்த 'அம்பே காலு' (முட்டி போட்ட நிலையில் இருக்கும்) கிருஷ்ணனை தரிசிக்கலாம். மழமழ வென்றும் கருப்பு கல்லில் அத்தனை அழகாக இருப்பார் இந்த குழந்தை கிருஷ்ணன். குழந்தை வரம் வேண்டுபவர்கள் இங்கு வந்து தரிசித்து பின் குழந்தை பிறந்தவுடன் இந்தக் கிருஷ்ணனுக்கு வெண்ணை சாத்துவார்கள். குழந்தைகள் பற்றிய பதிவில் ஒரு சின்ன சுற்றுலா!

இன்னொரு விஷயமும் இங்கு சொல்ல விரும்புகிறேன். நாங்கள் பெங்களூர் வந்த புதிதில் ஒரு வீட்டில் கிருஷ்ண ஜெயந்தியன்று என்னை அழைத்திருந்தார்கள். அவர்கள் வீட்டில் என்னை அதிசயத்தில் ஆழ்த்தியது நான் பார்த்த காட்சி ஒன்று. பூஜையில் சின்னதும் பெரிதுமான தவழும் கண்ணனின் உருவங்கள். வெள்ளியில் ஒன்று, பஞ்சலோகத்தில் ஒன்று என விதம்விதமாக கண்ணன்!

அந்த வீட்டுப் பெண்மணியிடம் கேட்டேன்:'எப்படி இத்தனை தவழும் கண்ணன்கள்?' 'எங்கள் வீட்டில் சீமந்தத்தின்போது வருபவர்களுக்கெல்லாம் இந்த தவழும் கண்ணனைக் கொடுப்போம். நான் போன வீடுகளில் எனக்குக் கிடைத்தவை இந்த கண்ணன்கள்' என்றார்! எனக்குக் கூட ஒரு வீட்டில் ஆலிலை கண்ணன் கொடுத்தார்கள்.

சரி, இப்போது நாம் நம் செல்வ களஞ்சியத்தைப் பற்றிப் பேசுவோம்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் 7 லிருந்து 9 மாதங்களுக்குள் உட்கார முயலுகிறார்கள். குழந்தைகளைப் போல அயராமல் முயலுபவர்கள் இல்லவே இல்லை என்று சொல்ல வேண்டும். அதனால் தான் நீங்கள் உங்கள் கையைக் கொடுத்தவுடன் எழுந்து நிற்க பார்க்கிறார்கள். நாற்காலி அல்லது மேஜையைப் பிடித்துக் கொண்டு நின்று விடுவார்கள். ஆனால் உட்காரத் தெரியாமல் சிறிது நேரத்தில் 'ஓ' வென்று அழுவார்கள். நீங்கள் பிடித்து உட்கார வைத்தால் மறுபடி நிற்பார்கள்! ரொம்ப நேரம் நிற்பதால் கால் வலிக்கும் அதனால் வேறு ஏதாவது விளையாட்டுக் காட்டி அவர்களை திசை திருப்ப வேண்டும்.

முதன்முதலாக நீந்த தொடங்கும் குழந்தையைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? முதலில் வண்டி பின்னால் நகரும். பிறகுதான் முன்னால் போகும். பார்க்க வேடிக்கையாக இருக்கும். சில குழந்தைகள் மிக மிக ஜாக்கிரதையாக நிற்பது, உட்காருவது எல்லாவற்றையும் செய்வார்கள். நிதானமாக விழாமல் இருப்பார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு விழாமல் ஒன்றும் செய்யத் தெரியாது. விழுந்த வேகத்தில் எழுந்து நிற்கவும் செய்வார்கள்.

பிடித்துக் கொண்டு நிற்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தை அப்படியே நடக்கவும் கற்கிறது. முதலில் இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு நடக்கும். கொஞ்சம் தைரியம் வந்தவுடன், ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு மறு கையால் நீங்கள் மேலே எடுத்து வைத்திருக்கும் சாமான்களை எடுக்க முயலுகிறது. எட்டவில்லை

என்றால், இன்னும் சிறிது நாளில் கால்களை எம்பிக் கொண்டு நின்று சாமான்களை எடுக்க முயற்சிக்கும். சாப்பாடு நாற்காலியின் மேல் ஏறி சாப்பாட்டு மேஜையில் உட்காரவும் இப்படித்தான் கற்கிறது குழந்தை.

பிடித்துக் கொண்டு நடப்பதற்கு வந்தவுடன் அடுத்த கட்டம் கையை விட்டுவிட்டு நடப்பது. இரண்டடி நடக்கும்; பொத்தென்று விழும். கொஞ்சம் அழுதுவிட்டு மறுபடி எழுந்து நின்று இன்னும் இரண்டடி நடக்கும். மறுபடி 'பொத்' நீங்கள் உட்கார வைத்தாலும் அலுக்காமல் சலிக்காமல் முயன்று கொண்டே இருக்கும் குழந்தை. நாமும் ஒரு காலத்தில் இப்படித்தான் இருந்தவர்கள்!

குழந்தை நிற்க ஆரம்பித்தவுடன், அல்லது பிடித்துக் கொண்டு நகர ஆரம்பித்தவுடன் சில பெற்றோர்கள் அதற்கு நடை வண்டி வாங்கித் தருவார்கள். குழந்தை நடை பழக. இது தேவையில்லை; குழந்தைக்குக்கு தன்னைத் தானே நிலைப்படுத்திக்கொள்ள வந்தவிட்டால் அதுவே கையை விட்டுவிட்டு நடக்க ஆரம்பித்துவிடும். அதுவரை நீந்தி, தவழ்ந்து பண்ணட்டும். நீந்துதல் தவழுதல் எல்லாமே சில காலத்திற்குத்தான். அதை ரசியுங்கள்.

இப்போது 'வாக்கர்' என்று வருகிறது. மிகவும் வண்ண மயமாக ஒரு சில விளையாட்டு சாமான்களும் இணைக்கப் பட்டிருக்கும். வீட்டிற்குள் குழந்தையை வெகு நேரம் இதில் விடாமல் இருப்பது நல்லது. குழந்தை வீட்டிற்குள் சுற்றிவர தேவையான சுதந்திரம் கொடுங்கள். Bouncer என்று சின்ன தொட்டில் போல ஒன்றும் கிடைக்கிறது. இதில் குழந்தையை விட்டால், குழந்தையில் சிறிய அசைவுக்குக் கூட இது ஆடும். இதிலும் குழந்தை பிடித்துக் கொண்டு விளையாட வண்ண வண்ண பிளாஸ்டிக் வட்டங்கள் கட்டித் தொங்கவிடப்பட்டு இருக்கும்.

நகர வந்துவிட்ட எந்தக் குழந்தையுமே இது போல ஒரு இடத்தில் அல்லது வாக்கரில் அல்லது பவுன்சரில் இருக்க விரும்பாது. ஆரம்பத்தில் இவற்றில் உட்காரும் குழந்தை, தானாக நடக்கத் தொடங்கியவுடன் இவற்றை

விரும்புவதில்லை. மாலை வேளைகளில் குழந்தையை 'ப்ராம்' வைத்துக் கொண்டு பக்கத்தில் உள்ள பூங்காவிற்குச் செல்லலாம். தன்னிச்சையாக, தன் பிஞ்சுக் கால்களால் உலகை அடி அடியாக நடந்து பார்த்து தெரிந்து கொள்ளவே ஒவ்வொரு குழந்தையும் விரும்புகிறது.

ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்கும் குழந்தைக்கு ஏதேனும் உடம்பு படுத்தும் என்பார்கள் வீட்டுப் பெரியவர்கள். இது அறிவு பூர்வமானதா, ஆதார பூர்வமானதா என்று தெரியாது. குழந்தைக்கு பொதுவாக எல்லா வீடுகளிலும் திருஷ்டி சுற்றிப் போடுவார்கள். அந்தி நேரத்தில் – பகல் முடிந்து இரவு தொடங்கும் நேரத்தில் இறைவனுக்கு கற்பூர ஆரத்தி காட்டிவிட்டு அதையே குழந்தைக்கும் காட்டுவார்கள். இந்த சமயத்தில் என் அம்மா சின்னதாக இரண்டு வரிகள் சொல்லுவாள்:

'காரார் திருமேனிக்கு கண்ணூறு வாராது; சீரார் திருமேனிக்கு திருமந்திக் காப்பு' என்று. எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் எல்லோருக்குமே இந்த சின்னப் பாட்டைச் சொல்லித்தான் திருஷ்டி கழிப்போம். கற்பூரத்தின் கறுப்பினை கையில் தொட்டு குழந்தையின் நெற்றியிலும், கன்னத்திலும் தீற்றுவார்கள். இதெல்லாமே நம்பிக்கை தான்.

குழந்தை நடக்கும்போது 'தத்தக்கா பித்தக்கா' என்று நடக்கும். கால் நிலத்தில் ஊன்றவே ஊன்றாது. எங்கேயோ மிதப்பது போல இருக்கும் அதன் நடை. இதற்குக் காரணம் குழந்தையில் பாதங்களில் வளைவு (arch) இல்லாததுதான். மேலும் அதன் கால்கள் மெத்து மெத்தென்று இருப்பதும் ஒரு காரணம். குழந்தை நடக்கும் போது கால்களிலுள்ள தசைகள் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. குழந்தை நடக்க நடக்க இந்த வளைவும் ஏற்படும். சில குழந்தைகளின் கால்கள் சிறிது வளைந்து இருப்பது போல இருக்கும். சில குழந்தைகள் கால்களை உள்ளே திருப்பி வைத்துக் கொண்டு நடக்கும். குழந்தை நடக்க நடக்க கால்கள் சரியான படி ஆகும்.

வெளிநாடுகளில் நடக்க ஆரம்பித்த குழந்தைகளுக்கு ஷூக்கள் போட்டுவிடுவார்கள். நம்மூரில் இதைபோல

செய்வதில்லை. நன்றாக நடக்க வந்தவுடன் ஷூ பழக்கம் செய்யலாம். அழகுக்காக, மற்றும் குளிர் காலங்களில் குழந்தையின் கால்களை குளிர் தாக்காமல் இருக்கவும் வெளியே போகும்போது குட்டி சாக்ஸ் அணிவிக்கலாம்.

முதலிலிருந்தே குழந்தையின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு நடக்கவேண்டும். குறிப்பாக வெளியில் நடக்க வேண்டும் என்று குழந்தை ஆசைப் படும்போது அதிக கவனம் தேவை.

அடுத்த வாரம் மேலும் பார்க்கலாம்.

30

குழந்தையை மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்காதீர்கள்!

குழந்தைகளுக்கு வெளி ஆபத்துக்களை விட வீட்டினுள் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள் தான் அதிகம் என்றால் வியப்பாக இருக்கும். மற்ற பொருட்களால் ஏற்படும் ஆபத்தை விட மனிதர்களால் ஏற்படும் அபாயம் இன்னும் அதிகம்.

ஒருமுறை என் உறவினர் ஒருவர் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். என் மகள் அப்போது குழந்தை. வந்தவர் குழந்தையை ஒரே அலாக்காக தலைக்கு மேல் தூக்க, நான் ‘ஆ’ என்று அலறினேன். மேலே மின் விசிறி முழு வேகத்தில்……! அப்படியே குழந்தையை இறக்கிவிட்டு விட்டார். எல்லோருக்கும் படபடப்பு அடங்க சற்று நேரம் பிடித்தது.

சமீபத்தில் ஒரு கல்யாணத்தில் ஒருவர் தன்னிடம் வரும் குழந்தைகளையெல்லாம் மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார். என்னால் பார்த்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்க முடியவேயில்லை. போய் சொல்லிவிட்டு வரலாம் என்றால் என் கணவர் ‘சும்மா இரு. வந்த இடத்தில் எல்லாம் உன் அறிவைக் காட்டாதே’ என்றார். வேறு பக்கம் பார்த்து உட்கார்ந்துகொண்டேன்.

தூக்கிப் போட்டுப் பிடித்தால் என்ன ஆகும்?

ரொம்ப வருடத்திற்கு முன் ஆனந்த விகடனில் ‘உச்சி

முதல் உள்ளங்கால் வரை’ என்ற பெயரில் மருத்துவக் கட்டுரைகள் தொடர்ச்சியாக வந்துகொண்டிருந்தன. அதில் தலையைப் பற்றி பேசும் மருத்துவர் திரு கே. லோகமுத்துக்கிருஷ்ணன் அவர்கள் சொல்லுகிறார்:

‘குழந்தைகளின் மூளை தன் முழு வளர்ச்சியை அடைந்திருக்காது. நாம் தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கும்போது குழந்தை சிரிக்கிறதே.....அந்தச் சிரிப்புக்குப் பின்னால் ‘தலைக் குலுக்க காயம்’ (Shaking Head Injury) என்கிற உயிராபத்து இருப்பது பெரும்பாலானவர்களுக்கு தெரிவதில்லை. இப்படித் தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கும்போது குழந்தையின் தலைக்குள் மூளை கடுமையாக பாதிக்கப்படும். இது உடனடியாக வெளியில் தெரிவதில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து குழந்தை அழும். பின் தூங்கும். திரும்ப விழிக்காது. அவ்வளவுதான்!’

இதை மனதில் வைத்துக் கொண்டுதான் முதலில் சொன்னேன்: குழந்தைகளுக்கு மனிதர்களாலேயே ஆபத்து வரக்கூடும் என்று.

இதுமட்டுமல்ல; குழந்தைகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது இரண்டு கைகளாலும் அவர்களது தோள்பட்டை, கைகள் இவற்றை கெட்டியாகப் பிடித்து தூக்கவேண்டும். ஒரு கையால் குழந்தைகளை – எத்தனை வயதானாலும் – தூக்கவே கூடாது. குழந்தைகளை எடுத்துவைத்துக் கொள்ளும்போதும், முதுகில் ஒரு கையை முதுகுக்கு அணைப்பாகக் கொடுத்தே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிலர் குழந்தையின் பிருஷ்ட பாகத்தில் மட்டும் ஒரு கையை வைத்திருப்பார்கள். குழந்தையின் முதுகு வளையும். குழந்தை நம் பிடியை மீறி ஏதாவது எடுக்கவோ, அல்லது வேறு பக்கம் திரும்பவோ முயற்சி செய்தால் குழந்தையின் இளம் முதுகில் உள்காயம் ஏற்படலாம். குழந்தையின் எலும்புகள் மிகவும் மிருதுவானவை.

குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் கவனம் தேவை. சில தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு உட்கார வருவதற்கு முன்பே இரண்டு தலையணைகளுக்கு நடுவில் குழந்தைகளை உட்கார வைப்பார்கள். இது மிகவும் தவறு. நமது பின்புறத்தில் நாம் உட்காரவென்றே sitting bones இருக்கின்றன. இவை வளர்ந்து குழந்தையின் எடையை தாங்க தயாரானவுடன், குழந்தை தானாகவே உட்கார ஆரம்பிக்கும். நம் மடியில் உட்கார வைத்துக் கொள்ளலாம்; ஒரு மடியில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு 'ஆனே ஆனே' என்று ஆட்டலாம். காலில் படுக்க வைத்துக் கொண்டு 'தென்ன மரத்துல ஏறாதே; தேங்காய பறிக்காதே' என்று ஆட்டலாம்; இவையெல்லாம் தவறில்லை.

குழந்தை சற்று நேரம் அமைதியாக இருந்தால் உடனே உடனே பார்க்க வேண்டும். வீட்டினுள்ளேயே மாடிப்படிகள் இருந்தால் குழந்தை ஏறாதவாறு தடுப்புப் போடுங்கள். குழந்தை ஒரு வேளை நீங்கள் கவனிக்காத போது மாடிப்படி ஏறிவிட்டால், 'ஐயையோ..!' என்று சத்தம் போடாதீர்கள். குழந்தையின் கவனம் சிதறி மாடிப்படிகளில் உருண்டு விழக் கூடும். சத்தம் போடாமல் பின்னால் போய் குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு வாருங்கள்.

நீங்கள் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்தே 'போகாதே' என்றால் குழந்தை கட்டாயம் போகும். குழந்தை மாடிப்படி அருகே போகும்போதே நீங்கள் சட்டென்று எழுந்து போய் குழந்தையை எடுத்து வந்தால், குழந்தைக்கு உங்கள் பதட்டம் புரியும். இதை முதலிலிருந்தே செய்ய வேண்டும். குழந்தை இரண்டு மூன்று நாட்கள் ஏறுவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்துவிட்டு பிறகு சொன்னால் கேட்காது.

சமீபத்தில் பெங்களூரில் ஒரு குழந்தை, அம்மா பக்கத்து வீட்டில் பேசிகொண்டிருந்த போது வெளி வராந்தாவில் இருந்த தடுப்பு வழியே கீழே விழுந்து இறந்து விட்டது. குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்வதைவிட பேசுவது முக்கியமா? குழந்தை வெளியே வந்தது கூடத் தெரியாமல் என்ன பேச்சு? எத்தனை குழந்தைகள் ஆழ் துளை கிணறுகளில் விழுந்து உயிரை விடவில்லை? எத்தனை செய்திகள் தினந்தோறும் படிக்கிறோமே.

ஓடும் குழந்தையின் பின் நம்மால் ஓட முடியாது ஆனாலும் ஓட வேண்டும். குழந்தையின் பாதுகாப்பு நம் கையில். நினைவிருக்கட்டும். இன்ன இடத்தில் இன்ன மாதிரி அபாயம் இருக்கும் என்று குழந்தைக்குத் தெரியாது. ஆனால் நமக்குத் தெரியுமே. நாம்தான் பத்திரமாகக் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் விளையாட்டு சாமான்களும் எந்த ஆபத்தையும் ஏற்படுத்தாதவையாக இருக்க வேண்டும். Fur பொம்மைகளை தவிர்த்துவிடுங்கள். குழந்தையின் மூக்கிலும், வாயிலும் இந்த மெல்லிய இழைகள் போய்விடும்.

சமையலறையில் குழந்தையை மிகவும் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போதெல்லாம் எல்லா சமையலறைகளிலும் மேடை இருக்கிறது. அதனால் அடுப்பு, சமையல் செய்த பாத்திரங்கள் எல்லாம் மேலே இருக்கும். ஆனாலும் குழந்தை அடுப்பை தொடாதவாறு உள்ளே தள்ளி வையுங்கள். அதேபோல உணவு இருக்கும் பாத்திரங்கள் குழந்தைகளுக்கு எட்டக் கூடாது. கூராக இருக்கும் கரண்டிகள், மூடித் தட்டுகள், பாத்திரங்கள் எல்லாம் குழந்தைகளுக்கு எட்டக் கூடாது. இடுக்கி நிச்சயம் குழந்தையின் கண்ணிலே படவே கூடாது.

குளியலறையில் குழந்தையை குளிக்க அழைத்துச் செல்லுமுன் தண்ணீரை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். குழந்தை உங்கள் பின்னாலேயே வரும். நீங்கள் அழுத்தமாக ‘வேண்டாம்’ என்று சொன்னால் குழந்தை அந்த சாமானைத் தொடாது. முதலிலிருந்தே கண்டிப்பு காட்டுமிடத்தில் கண்டிப்பு; கொஞ்சும் போது கொஞ்சல் என்று நீங்கள் பழகிக் கொண்டு, குழந்தைக்கும் பழக்கிவிடுங்கள்.

நீங்கள் சொல்வதை உங்கள் குழந்தை கேட்க வேண்டும். பக்கத்து வீட்டு மாமா கோவிச்சுப்பார்; அந்த மாமி அடிப்பார் என்று அனாவசியமாக பக்கத்து வீட்டு மாமா, அல்லது மாமியை ‘வில்லன்/வில்லி ஆக்காதீர்கள்.

உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் தான் கண்டிக்க வேண்டும். பிறர் கண்டிக்கும் அளவுக்கு நீங்கள் விட்டால் உங்களுக்குத்தான் குழந்தையை சரியாக வளர்க்கத் தெரியவில்லை என்ற கெட்ட பெயர் வரும்.

31

ஒரு வயதுக் குழந்தை

ஒரு வயதுக் குழந்தை துருதுறுப்பின் மறு உருவம் என்று சொல்லலாம்.கை, கால்கள் முளைத்து சுதந்திரமாகத் திரிய கொஞ்சம் தைரியமும் வந்துவிட்டது. என்ன பண்ணலாம் என்று சுற்றிச்சுற்றிப் பார்க்கிறது.

சென்ற மாதம் என் தம்பியின் பேரனுக்கு ஆண்டு நிறைவு. ஆயுஷ் ஹோமம் காதுகுத்தல் முடிந்து குழந்தையை வெளியில் எடுத்துக் கொண்டு வந்தான் என் தம்பி பிள்ளை. ஒரு கையை மட்டும் வாசல் பக்கம் காண்பித்து 'ஊம்…ஊம்…!' என்றது. வெளியே போகலாம்… உலகத்தில் பார்க்க எத்தனையோ இருக்கிறதே, இப்படி உள்ளே உட்கார வைத்து என்னைப் போட்டு பாடாபடுத்தறேளே என்று சொல்லாமல் சொல்லிற்று குழந்தை. வெளியில் கூட்டிக் கொண்டு வந்தால் தெருவில் போகும் அத்தனை ஆட்டோக்களையும் வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்தது. ஒவ்வொரு ஆட்டோவும் இந்தக் கோடியிலிருந்து அந்தக் கோடி போகும் வரை கழுத்தை திருப்பித் திருப்பி பார்த்துக்கொண்டு இருந்தது. அதன் விரிந்த கண்களுக்குள் இந்த உலகம் அடங்கவேயில்லை. அந்தக் குழந்தையை வெகுவாக ரசித்துக் கொண்டு நின்றேன். எத்தனை நேரம் வெளியில் நின்றாலும் அலுக்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. உள்ளே வந்தால் அழுகை!

வீட்டிற்குள்ளும் குழந்தை சும்மா இருக்காது. சும்மா இருந்தால் அது குழந்தை இல்லையே! கையில் எது அகப்பட்டாலும் வாயில் வைத்துக் கொள்ளும். அப்படித்தான் இத்தனை நாள் அதற்கு பொருள்களை அறிந்து பழக்கம். இப்போது ஒரு புது திறமை

குழந்தைக்கு வந்திருக்கிறது. பொருட்களை கையில் பிடித்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஒரு சமயம் கையில் பிடித்திருந்த பொருள் கீழே விழுகிறது. அட! இப்போது வேறு மாதிரியான சத்தம் வருகிறதே! ஓ! கீழே போட்டால் இப்படி சத்தம் வருமா? குழந்தை புது பாடம் கற்றுக் கொள்ளுகிறது. மறுபடி கீழே போடுகிறது.

இப்போது குழந்தை எதிர்பாராத விஷயம் ஒன்று நடக்கிறது. குழந்தையின் கையில் இருக்கும் பொருள் கீழே விழுந்தவுடன், அம்மா ஓடிவந்து எடுத்துக் கொடுக்கிறாள். மறுபடி குழந்தை பொருளை கீழே போடுகிறது. மறுபடி அம்மா! குழந்தை இதை ஒரு விளையாட்டு என்று நினைக்கிறது. சில தடவைகள் எடுத்துக் கொடுத்த அம்மா, சோர்ந்து போய் அடுத்தமுறை எடுத்துக் கொடுப்பதில்லை. குழந்தை அழுகிறது. அம்மா எடுத்துக் கொடுக்காததற்காக இல்லை. விளையாட்டு பாதியில் முடிந்து விட்டதே என்று. எத்தனை முறை அம்மாவால் எடுத்துக் கொடுக்க முடியும்? ஒரு தடவை இந்த மாதிரி எடுத்துக் கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டால், குழந்தை மறுபடி மறுபடி எதிர்பார்க்கும். அதனால் முதலிலிருந்தே எடுத்துக் கொடுக்காதீர்கள்.

சில விஷயங்களை குழந்தைக்கு நீங்கள் முதல் தடவையே தீர்மானமாகச் சொல்லி விடவேண்டும். பொருள்களைக் கீழே போட்டால், அல்லது வீசி எறிந்தால் நீங்கள் எடுத்துக் கொடுக்க மாட்டீர்கள்; குழந்தையே தான் வந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் பல தடவை எடுத்துக் கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டு, பிறகு குழந்தையை அடம் பிடிக்கிறது என்று சொல்லக் கூடாது.

சென்ற சனிக்கிழமை திரு சுகிசிவம் ‘இந்தநாள் இனிய நாளி’ல் ஒரு கருத்து சொன்னார்.

ஒரு முறை அமிர்தானந்தமயி அன்னையிடம் ஒரு சிறுவனை அழைத்துக் கொண்டு வந்தனர் பெற்றோர். நான்கு வயதுப் பையன். அன்னை அவனை அருகே அழைத்து ‘உன் பெயர் என்ன?’ என்கிறார். சிறுவன் ஒருமுறை அம்மாவைத் திரும்பிப் பார்க்கிறான். ஒருமுறை அப்பாவைத் திரும்பிப் பார்க்கிறான். பிறகு தயங்கியவாறே பெயர் சொல்லுகிறான். ‘பள்ளிக்கூடம் போகிறாயா?’ மறுபடி அம்மா அப்பாவை திரும்பிப் பார்த்துவிட்டு பதில் அளிக்கிறான் சிறுவன்.

அன்னை சொன்னாராம்: ’ஏன் குழந்தைக்கு இப்படி துளிக்கூட சுதந்திரம் கொடுக்காமல் வளர்த்திருக்கிறீர்கள்? பெயர் சொல்லக் கூட உங்களை கேட்கவேண்டும் என்றால் அது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும்’.

சில குழந்தைகள் பயம் என்பதே தெரியாமல் யார் வீட்டிற்குப் போனாலும் சோபாவில் ஏறிக் குதிப்பதும், அலைபேசியை எடுத்துப் பார்ப்பதும், மொத்தத்தில் ‘அக்குல ஏறி தொக்குல பாயும்.’ இன்னும் சில குழந்தைகள் வீட்டிற்கு யாராவது வந்தால் அவர்களிடம் பணம் கேட்கும். இந்தப் பழக்கங்களை முதலிலிருந்தே பெற்றோர்கள் தடுக்க வேண்டும்.

சில பெற்றோர் விசித்திரமாக பேசுவார்கள். கன்னாபின்னாவென்று விஷமம் செய்யும் குழந்தையைப் பார்த்து ‘இது நம்ம வீடு இல்லம்மா, இங்கெல்லாம் இப்படி பண்ணக்கூடாது’. அளவுக்கு மீறிய சேட்டை உங்கள் வீட்டிலும் செய்யக் கூடாது. பிறர் வீட்டிலும் செய்யக் கூடாது. குழந்தைக்குத் தெரியாது; ஆனால் உங்களுக்குத் தெரியும். குழந்தைக்கு நல்ல விஷயங்கள் சொல்லிக் கொடுங்கள். ‘நான் சொன்னா கேக்கவே மாட்டான் இவன்’ என்று சொல்லாதீர்கள்.

அது உங்களுக்குத்தான் அவமானம். உங்கள் பேச்சை உங்கள் குழந்தையே கேட்கவில்லை என்றால் என்ன அர்த்தம்?

வீட்டிற்கு யாராவது வந்தால் ‘வணக்கம்’ சொல்லக் கற்றுக் கொடுங்கள் முதலில்; பல வீடுகளில் குழந்தைகள் ‘பை’ சொல்லத்தான் பழகி இருக்கும். ஒரு வயதிலிருந்தே இந்தப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்துங்கள். ‘மாமா கிளம்பறாரு, பாரு, சிரிச்சிகிட்டே பை சொல்லு’ என்பார்கள். மாமா கிளம்புவது சிரிப்பா சிரிக்கும் விஷயமா?

திரு சுகி சிவம் தொடர்ந்து கூறினார்:

முகமது அலி என்று குத்துச்சண்டை வீரர். ஒருமுறை குத்துச் சண்டையில் ஜெயித்தவுடன் ‘நான் கடவுள்’ என்று மார்தட்டிக் கொண்டவர்.

ஒருமுறை அவரது மகள் வெளியே செல்ல உடை அணிந்துகொண்டு அவர் முன் வந்து நின்றாளாம். மகளை ஏற இறங்கப் பார்த்துவிட்டு சொன்னாராம்: ‘ மகளே! வைரம் எப்படிக் கிடைக்கிறது தெரியமா? பல ஆயிரம் அடிகள் பூமியில் தோண்ட வேண்டும். பாறைகளுக்கு இடையில் வைரம் கெட்டிப்பட்டு இருக்கும். அதை தோண்டி எடுப்பது என்பது அத்தனை சுலபமில்லை. ஏன் இத்தனை கஷ்டப்பட வேண்டுமா என்றால் விலை உயர்ந்த பொருட்கள் சுலபத்தில் கிடைக்காது. வைரம் மட்டுமல்ல; தங்கமும் இப்படித்தான். வைர, தங்க சுரங்கங்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான தொழிலாளிகள் தங்கள் உயிரைப் பணயம் வைத்து இவற்றை எடுப்பார்கள். உன் உடலும் அதைபோலத்தான். விலை மதிப்பற்றது. உன் உடையைப் பார்த்து யாரும் நீ சுலபத்தில் அடையக் கூடியவள் என்று நினைத்துவிடக் கூடாது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல் உடை அணிந்து கொள்’

எத்தனை விவேகமான பேச்சு! அவரது மகள் அருகில் வரக் கூட எல்லோரும் பயப்படுவார்கள். உடை என்பது எப்படி உடம்பை மூடி ஒரு கவசம் போல இருக்க

வேண்டும் என்று சொல்கிறார் பாருங்கள்.

குழந்தைகள் வளர்ப்பதிலும், குழந்தைகளுக்கு நல்லவற்றை அறிமுகம் செய்வதிலும் நாமும் விவேகமாக இருப்போம்.

32

பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கான மாற்று உணவுகள்!

ஆறு மாதம் வரை குழந்தைக்கு முழுக்க முழுக்க தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். வேலைக்கு போகும் தாய்மார்களால் இது சாத்தியப்படாது. அதனால் நீங்கள் வேலைக்குப் போக ஆரம்பிக்கும் முன் ஒரு பதினைந்து நாட்கள் முன்னதாகவே ஏதாவது ஒரு வேளை தாய்ப்பாலுக்கு பதில் வேறு உணவை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள். அப்போதுதான் புது உணவு குழந்தைக்கு சரிபட்டு வருகிறதா என்று தெரிந்து கொள்ள முடியும். அது பவுடர் பாலாகவோ அல்லது வெளியில் கிடைக்கும் திட உணவாகவோ (சீரியல்) இருக்கலாம். ஆரம்பத்தில் மிகவும் குறைவான அளவில் நிறைய நீர் சேர்த்துக் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். குழந்தைக்கு அது ஒத்துக் கொள்ளுகிறதா என்று பார்த்துவிட்டு அளவைக் கூட்டலாம்.முதலில் திரவ ஆகாரமாகவே ஆரம்பித்து பிறகு பாதி-திரவம், பிறகு நீரைக் குறைத்து திட உணவாக கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். மெள்ள மெள்ளத்தான் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

ஏன் மாற்று உணவு ஆரம்பிக்க வேண்டும்?

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு சில மாதங்களுக்குப் பின் தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. குழந்தையின் வளர்ச்சிகேற்ற வகையில் அதிக கலோரி கொண்ட உணவுகளை கொடுக்க வேண்டும். மாற்று உணவு ஆரம்பிப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும், ஆரோக்கியத்திலும் ஒரு மைல்கல் என்று சொல்லலாம்.

அதுமட்டுமல்ல; குழந்தை சாப்பிடும் கலையை கற்கத் தொடங்குவதும் இப்போதுதான். உணவை தன் வாயில்

வைத்து அசைபோடவும், மெல்லவும் கற்கிறது. கொஞ்சம் பெரிய குழந்தையானால் ஸ்பூனை கையில் பிடிக்கவும் அதனால் உணவை எடுக்கவும் கற்கிறது. கை, வாய் ஆகிய பகுதிகள் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

மூன்று மாதத்திலிருந்து சிலர் திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிப்பார்கள். ஆனால் மருத்துவர்கள் ஏன் 6 மாதம் என்கிறார்கள்? அப்போதுதான் குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகள் வளர்ந்து மற்று உணவை செரிக்க தகுந்தவையாக மாறுகின்றன. புது ருசிகளை அறியவும் குழந்தையிடம் இந்த மாதங்களில் ஒரு ஆர்வம் உண்டாகும். தாய்ப்பால் கூடவே இந்த மாற்று உணவுகளையும் ஆரம்பிக்கலாம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கிறது.

மாற்று உணவு கொடுக்கத் துவங்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை:

- உணவுகள் புதிதாக சமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- சுத்தமானதாக, மூடி வைக்கப்பட்டு, சரியான சூட்டில் கொடுக்கப் பட வேண்டும். ரொம்பவும் சூடாகவோ, ரொம்பவும் ஆறியோ இருக்கக் கூடாது.
- சின்ன சின்ன அளவில் கொடுங்கள். குழந்தை வாயைத் திறந்தவுடன் உணவை அடைக்கும் தாய்மார்களும் இருக்கிறார்கள்.
- குழந்தையை கட்டாயப்படுத்தி உண்ண வைக்காதீர்கள்.
- சாப்பாட்டு நேரங்களை இனிமையாக மாற்றுங்கள்.
- தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டு உணவை கொடுக்காதீர்கள்.
- நீங்களும் குழந்தையும் ஒன்றாக இருக்கும் நேரங்களில் வேறு குறுக்கீடுகள் வேண்டாம்.
- எல்லோரும் உட்கார்ந்து சாப்பிடும்போது குழந்தைக்கும் உணவு கொடுங்கள்.
- முதலிலிருந்தே உண்ணும் நேரம் குடும்ப நேரம் என்று பழக்கப்படுத்துங்கள்.
- ஏதாவது ஒரு உணவு வகை குழந்தைக்குப்

பிடிக்கவில்லை என்றால் கட்டாயப்படுத்திக் கொடுக்காதீர்கள்.

சிலர் குழந்தைக்கு காய்கறி வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம்; பழத்தை மசித்துக் கொடுக்கலாம் என்று யோசனை கூறுவார்கள். எதுவானாலும் மெதுவாக சின்ன அளவில் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். சாப்பாட்டு விஷயத்திலும் மற்ற குழந்தைகளுடன் உங்கள் குழந்தைகளை ஒப்பிடாதீர்கள். ‘அவங்க வீட்டுல குழந்தைக்கு இது கொடுக்கறாங்களாம்; அது கொடுக்கறாங்களாம்’ என்பதெல்லாம் வேண்டாத விஷயம். உங்கள் வீட்டில் பொதுவாக என்ன சாப்பிடுவீர்களோ அதே உணவை குழந்தைக்குக் கொடுங்கள்.

மாற்று உணவு என்பது முதலில் ஒரே ஒரு வேளை மட்டுமே கொடுக்கப்பட வேண்டும். மற்ற வேளைகளில் பால் கொடுங்கள்.

நான் எனது பேரனுக்கு நான்கு மாதங்களுக்கு மேல் மருத்துவர் சொன்ன ஆலோசனையின் பேரில் மாற்று உணவு ஆரம்பித்தேன். என் மகளின் மாமியாரே ராகியில் செய்யப்பட ‘ஸரி’ என்ற ராகி பொடியை செய்து கொடுத்தார்.

ராகி ஸரி செய்முறை:

ராகியை நீரில் நனைத்து நன்கு களைந்து கல் இல்லாமல் அரித்துக் கொள்ள வேண்டும். நீரை நன்கு வடித்துவிட்டு துணியில் பரப்பவேண்டும். ஒரு இரவு அப்படியே வைத்தால் (இன்னொரு துணியால் அப்படியே மூடி வைத்துவிடலாம்) காலையில் சின்ன சின்ன முளைகள் வந்திருக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து வாணலில் மெல்லிய சூட்டில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கைபொறுக்கும் சூடு வரும் வரை வறுத்தால் போதும். ஆறியதும் மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொண்டு அதை ஒரு மெல்லிய துணியில்

சலிக்க வேண்டும் (வஸ்த்திர காயம்).

முதலில் கால் ஸ்பூன் இந்தப் பொடியை எடுத்து கால் டம்ப்ளர் நீரில் கட்டியில்லாமல் கரைத்துக்கொண்டு அடுப்பில் மிதமான தீயில் வைத்து கைவிடாமல் ஸ்பூனால் கிளறி விட்டுக் கொண்டிருந்தால் கொஞ்சம் கெட்டியாகும். இதனுடன் பால் சேர்த்து பாட்டிலிலேயே குழந்தைக்குப் புகட்டலாம். அல்லது பாலாடை, கிண்டி இவற்றில் கொடுக்கலாம். இதற்கு சர்க்கரை, உப்பு எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.

குழந்தை கொஞ்சம் பெரிதானவுடன் 7, 8 மாதத்தில் நீரின் அளவைக் குறைத்து கொஞ்சம் கெட்டியான உணவாகவே கொடுங்கள். நீங்கள் சாப்பிடும்போது ஒரு தட்டில் சில சாதப் பருக்கைகளைப் போட்டால் குழந்தை எடுத்து சாப்பிடும். குழந்தைக்கு உட்கார வந்தபின் இதை செய்யலாம். இட்லி கொடுக்கலாம். சாதத்தை நன்கு கையால் மசித்து காரமில்லாத ரசம் விட்டு கொடுக்கலாம். சிலர் சாதத்தை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்துக் கொடுப்பார்கள். இது தேவையில்லை.

குழந்தைக்குப் பல் வருவது கூட ஜீரண உறுப்புகள் தயாராகிவிட்டன என்பதன் அறிகுறிதான். மேலே இரண்டு பற்கள், கீழே இரண்டு பற்கள் என்று குழந்தை சிரிப்பது கண்கொள்ளாக் காட்சி! இப்போது இட்லியைக் கூட சின்ன சின்ன துண்டுகளாக்கி ஒரு தட்டில் போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

ரொம்ப முக்கியமான ஒரு விஷயம்: குழந்தை என்ன சாப்பிட்டாலும், எப்போது சாப்பிட்டாலும் கூடவே நீங்கள் இருக்க வேண்டும். சில குழந்தைகள் வாயில் கொஞ்சம் உணவு இருக்கும்போதே மறுபடி உணவை எடுத்து வாயில் போட்டுக் கொள்ளும். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து விழுங்க முடியாமல் திணறும். அதனால் உங்கள் கவனம் முழுதும் குழந்தை மேலேயே இருக்க வேண்டும்.

மாற்று உணவு கொடுக்கும்போது தவிர்க்க வேண்டியவை:

- திட உணவில் உப்போ, சர்க்கரையோ சேர்க்காதீர்கள். அதேபோல ஆயத்த உணவுகள் (ரெடிமேட் உணவுகள்) வேண்டாம்.

- ஒரு வயது வரை குழந்தைக்கு சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டாம். அதிக சர்க்கரை பல்லிற்கு கெடுதல் விளைவிக்கும்.

- ஒரு வயது வரை தேன் கொடுக்க வேண்டாம். சில குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது.

- சில உணவுகள் உங்கள் குடும்பத்தில் ஒவ்வாமையை தொடர்ச்சியாக உண்டு பண்ணிக் கொண்டு வந்திருந்தால் குழந்தைக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

- தேனீர், காப்பி போன்றவற்றை கொடுக்காதீர்கள்.

- பாட்டில்களில் வரும் குளிர் பானங்கள் குழந்தைகளுக்கானவை அல்ல.

- சில உணவுகளில் அவற்றை பாதுகாக்க சில பதப்பொருட்கள் (preservative) சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். அவை குழந்தைகளுக்கு நல்லதல்ல.

வேறு என்ன என்ன கொடுக்கலாம்? மேலே பேசலாம்.

33

குழந்தைக்கு மாற்று உணவு

குழந்தை தானாகவே சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது மேலே கீழே போட்டுக் கொள்ளும். சில தாயார்கள் இதெல்லாம் யார் சுத்தம் செய்வது என்று அவர்களாகவே ஊட்டி விட்டு பழக்கப்படுத்தி விடுவார்கள். குழந்தை தன் கையால் எடுத்து சாப்பிடுவது தான் நல்ல பழக்கம். குழந்தை கொஞ்சம் வளர்ந்தவுடன் கீழே சிந்தாமல் சாப்பிடக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். அந்தக் காலத்தில் குழந்தைககென்றே பொரி வாங்கி வைத்திருப்பார்கள். தரையிலேயே போட்டு விடுவார்கள். தவழ்ந்து வரும் குழந்தை இதையெல்லாம் பொறுக்கித் தின்னும். இப்போதெல்லாம் இந்த வழக்கம் இல்லை. ஆனால் சிறிது சாதத்தை அல்லது இட்லியை உதிர்த்து ஒரு தட்டில் போட்டுக் கொடுக்கலாம். அப்பளம் சுட்டது அல்லது பொரித்தது இரண்டுமே வேண்டாம். சாதம், இட்லி, பொரி போல அப்பளம் குழந்தையின் வாயில் கரையாது. அதனால் தொண்டையில் போய் மாட்டிக் கொள்ளும்.

இன்னோரு விஷயம்: சில குழந்தைகள் வெகு விரைவில் அவர்களாகவே சாப்பிடக் கற்றுக் கொண்டுவிடுவார்கள். சில குழந்தைகள் பல மாதங்கள் எடுத்துக் கொள்வார்கள். தாய்மார்கள் பொறுமை காக்க வேண்டும்.

குழந்தைக்கு திட ஆகாரம் காலை ஒருவேளை நன்றாகப் பழகிய பின் சாயங்காலம் இன்னொரு வேளை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். முதலில் சிறிய அளவில் ஆரம்பியுங்கள். அது குழந்தைக்கு நன்றாகப் பழகியபின் மாலை இன்னொரு முறை கொடுக்கப் பழக்கலாம்.

ஒரு வயதுவரை குழந்தைக்கு 2 அல்லது 2 ½ மணிக்கு ஒரு தரம் ஆகாரம் கொடுக்கலாம். ஒரு வயதுக்கு மேல் அதை மெதுவாக 3 மணி நேரம் என்று பழக்கப் படுத்திவிடுங்கள். இதனால் உங்களுக்கும் கொஞ்சம் நடுவில் மூச்சு விட்டுக் கொள்ள நேரம் கிடைக்கும். குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் சாப்பிடும் அளவும் குறையும். அதற்காக குறைந்த இடைவெளியில் உணவு கொடுக்க முயற்சிக்காதீர்கள். குழைந்தையைக் கட்டாயப்படுத்தி உண்ண வைக்காதீர்கள்.

என் முதல் குழந்தை வெகு சமர்த்தாக வளர்ந்தாள். டாக்டர் ஸ்பாக் சொல்லியிருப்பது போலவே அவளை வளர்த்தேன். ஒரு வயதுக்கு மேல் 3 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை ஆகாரம் என்று பழக்கப்படுத்தினேன். காலை 6 மணிக்கு பால். காலை 9 மணிக்கு திட உணவு. மதியம் 12 மணிக்கு பால். மூன்று மணிக்கு ஏதாவது பழம் கொடுப்பேன். அரை வாழைப்பழம் இல்லை பழ ஜூஸ். 6 மணிக்கு வீட்டில் செய்யும் சிற்றுண்டி இட்லி, தோசை என்று. தயிர் தொட்டுக் கொடுத்தால் சமத்தாக சாப்பிட்டு விடுவாள். 9 மணிக்கு மறுபடி பால். அதாவது அடுத்தடுத்து திட உணவு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வேன். சீரியலுடன் சிறிது வாழைப்பழம் பிசைந்து கொடுப்பேன். அதேபோல எங்காவது வெளியில் போக வேண்டுமென்றால் வீட்டிலேயே அவளுக்கு ஆகாரம் கொடுத்து, தண்ணீர் பாட்டில் மட்டும் எடுத்துப் போவேன். அதிகமாக பிஸ்கட், சாக்கலேட் கொடுக்காமலே வளர்த்தேன். இரண்டு வயதுக்கு மேல் நான்கு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆகாரம் என்ற பழக்கத்தை ஏற்படுத்தினேன்.

என்னுடைய இந்த சாமார்த்தியம் என் பிள்ளையிடம் பலிக்கவே இல்லை. அவனுக்கு திட ஆகாரம் ஆரம்பிப்பது எனக்கு மிகப்பெரிய சவாலாக இருந்தது. பால் கொடுத்தால் சாப்பிடும் குழந்தை திட ஆகாரத்தை

அறவே உண்ண மறுத்தது. எல்லா வேளையும் பால் கொடுத்தால் சாப்பிடுவான். அவனுக்குத் தெரியாமல் சீரியலை பாலுடன் கலந்து பாட்டிலில் போட்டுக் கொடுப்பேன். இரண்டு நாட்கள் அவ்வளவுதான் பிறகு சாப்பிட மாட்டான். சாதமே கொடுத்துப்பாருங்கள் என்று மருத்துவர் கூற, சாதம் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். சாதத்தை மையாகப் பிசைந்து பருப்பு போட்டு, நெய் விட்டு அதில் கொஞ்சம் ரசம் ஊற்றிக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். கொஞ்சம் நிறைய ஊட்டி விட்டுவிட்டால் ‘உவ்வே’ தான். என் பொறுமையை அப்படி சோதிப்பான். இப்போது நான் ரொம்பவும் பொறுமையாக என் பேரன்களைக் கையாளுவதற்கு முழு பெருமையும் என் பிள்ளையையே சேரும்!

அப்போது நாங்கள் சென்னை அண்ணாநகரில் இருந்தோம். அந்தக் காலனிக்கு அன்பு காலனி என்று பெயர். அவனுக்கென்று ஒரு சைக்கிள் வாங்கிக் கொடுத்திருந்தோம். எப்பவும் சைக்கிளில்தான் உட்கார்ந்திருப்பான். அந்தக் காலனி முழுக்க சைக்கிளில் சுற்றிச்சுற்றி வருவான். நானும் பின்னாலேயே போவேன். இன்றைக்கும் எனது அண்ணாநகர் தோழிகள் உன் பிள்ளை சரியாகச் சாப்பிடுகிறானா என்று கேட்கும் அளவுக்கு அவன் சாப்பிடப்படுத்தி பிரபலம் அடைந்தான்.

எனது உறவுக்காரப் பெண் ஒருமுறை எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருந்தாள். இரண்டு வயதுக் குழந்தை அவளுக்கு. எங்கள் வீட்டிற்கு வந்ததிலிருந்து குழந்தைக்கு தான் கொண்டு வந்திருந்த ஆகாரத்தை ஊட்டிக் கொண்டே இருந்தாள். ‘சரியாவே சாப்பிட மாட்டேன்னு ரொம்ப படுத்தல்’ என்றாள். குழந்தை மறுக்க மறுக்க அவனது கவனத்தை திசை திருப்பி ஆகாரத்தை ஊட்டினாள். இரண்டு வாய் சாப்பிட்டக் குழந்தை ‘லொடக்’ என்று எல்லாவற்றையும் வாயிலெடுத்தது. அன்று என் பிள்ளையின் கல்யாண நாள். அதனால் வந்திருந்த உறவுகாரர்களுடன் ஹோட்டேலுக்குப் போ’னோம். இந்தப் பெண் அங்கு போனதும் மறுபடி குழந்தைக்கு

ரொட்டியை ஊட்ட ஆரம்பித்தாள். ‘இப்போ தானே குழந்தை வாயிலெடுத்தான். அதற்குள் மறுபடி ஆகாரம் கொடுக்காதே’ என்றேன். அந்தப்பெண் ‘இல்லை மாமி, எல்லாவற்றையும் வாயிலெடுத்து விட்டான். வயிற்றில் எதுவும் இல்லை’ என்றாள். ‘நீ அம்மா இல்லையா அதனால் உனக்கு அப்படித்தான் தோன்றும். கொஞ்ச நேரம் இடைவெளி விடு. குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒன்றும் கொடுக்காதே’ என்றேன். ஆனால் அவளுக்கு ‘குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் தான் மட்டும் எப்படி சாப்பிடுவது’ என்று குற்ற உணர்ச்சி! கொஞ்சம் சாப்பிட்ட குழந்தை மறுபடியும் எல்லாவற்றையும் வெளியே தள்ளிவிட்டது.

நிறைய இளம் பெண்கள் இப்படித்தான் இருக்கிறார்கள். இந்த மாதிரி செய்வதால் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் என்றாலே வெறுப்பு வந்துவிடுகிறது. எப்போதும் சாப்பாடு பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கும் பல இளம் தாய்மார்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். சாப்பாட்டு நேரம் என்பதை இனிமையாக்குங்கள். தயவு செய்து தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே உணவு கொடுக்காதீர்கள்.

குழந்தையுடன் பேசுங்கள். ‘இன்னிக்கு பாப்பாவுக்கு அம்மா என்ன பண்ணியிருக்கேன் பாரு. கலர்புல் மம்மு. பப்பு போட்டு, மம்மு போட்டு நெய் ஊற்றி கொண்டு வந்திருக்கேன். மம்மு என்ன கலர்? வெள்ளை. பப்பு மஞ்சள் கலர். நெய் கலரே இல்லை. இந்த வெள்ளை மம்முல மஞ்சள் பப்பு போட்டு நெய் போட்டுக் கலந்தா……நெய் பாரு என்ன வாசனை! பாப்பாவுக்கு கொஞ்சம் நெய் கொடுக்கலாமா? (கொஞ்சம் நெய்யை குழந்தையின் வாயில் தடவுங்கள்) நன்னா இருக்கா? இப்போ மம்மு சாப்பிடலாமா? ஒரு வாய் பாப்பாவுக்கு. இன்னொரு வாய் காக்காவுக்கு. இன்னொரு வாய் குருவிக்கு….’ ஆனால் நீங்கள் கொடுக்கப் போவது குழந்தைக்குத்தான். எல்லாப் பறவைகளையும் கூப்பிடுங்கள். பாட்டு பாடுங்கள். பாட்டு என்றால் ரொம்பவும் அழகான ஸ்வரத்துடன்,

தாளத்துடன் இல்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்த இல்லையென்றால் நீங்களே கற்பனை செய்து பாடுங்கள்.

பாட வரவில்லையா? கதை சொல்லுங்கள். குழந்தையை மையப்படுத்தி கதையை அமையுங்கள். உங்கள் கதை எல்லாவற்றிலும் உங்கள் குழந்தைதான் நாயகி அல்லது நாயகன். வண்ண வண்ணப் புத்தகங்கள் காண்பியுங்கள்.

ஆக மொத்தத்தில் குழந்தை ஆசை ஆசையாக நீங்கள் கொடுக்கும் உணவை சாப்பிட வர வேண்டும். எப்படி இதை சாதிக்கப் போகிறீர்கள் என்பது உங்கள் கையில்!

34

குழந்தையை எப்படி சாப்பிட வைப்பது?

ஒரு முறை நான் குழந்தை நல மருத்துவரிடம் என் பிள்ளையை எடுத்துக் கொண்டு போன போது எனக்கு முன்னால் இருந்த ஒரு பெண்மணி மருத்துவரிடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்: 'ஒரு நாள் நல்ல சாப்பிடுகிறாள்; மறுநாள் சாப்பிட மாட்டேங்குறா.. என்ன பண்றது டாக்டர்?'

'நீங்க எப்படிம்மா சாப்பிடறீங்க? தினமும் ஒரே மாதிரி சாப்பிடறீங்களா? ஒரு நாள் நல்ல பசியிருக்கு; ஒரு நாள் ஒண்ணும் வேணாம் மோர் குடிச்சா போதும் போல இருக்கு இல்லையா? அது போலதான்மா குழந்தையும்'.

'முதல் ஒரு வருஷம் நீங்க நினைக்கறபடி குழந்தை சாப்பிடும். நீங்கள் பால் கொண்டு வருவதற்குள் அழுது ஊரைக் கூட்டும். ஆனால், அதுவும் வளருகிறது, இல்லையா? அதனால நம்மளை மாதிரியே அதுக்கும் பசி மாறுபடும். வேண்டும் வேண்டாம் என்பதை கற்றுக் கொள்ளுகிறது. அதனால் குழந்தை ஒரு நாள் சரியாக சாப்பிடவில்லை என்றால் நீங்கள் டென்ஷன் ஆகாதீர்கள்' மருத்துவர் அந்தப் பெண்மணிக்கு சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

அடுத்த கேள்வி கேட்டார் அந்தப் பெண்மணி: 'டாக்டர், முட்டையை முழுக்க வேக வைக்கலாமா? இல்லை அரை வேக்காட்டில் கொடுக்கலாமா?'

'எப்படி வேண்டுமானாலும் கொடுக்கலாம், குழந்தை எப்படிக் கொடுத்தால் விரும்பி சாப்பிடுகிறதோ, அப்படிக் கொடுங்கள்'

'இல்லை டாக்டர், சிலபேரு அரை வேக்காடுதான் நல்லது என்கிறார்கள். முழுக்க வேக வைத்தால் சத்து எல்லாம் போயிடுமாம்……'

‘எப்படியும் சில சத்துக்கள் போகத்தான் போகும். மற்றவர்கள் சொல்வதை விடுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் விருப்பத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள்’

‘உங்க வீட்டுல முட்டை சாப்பிடுவீங்களா?’

‘.......இல்லை டாக்டர், சாப்பிட மாட்டோம். ஆனா குழந்தைக்கு நல்லதுன்னு சொன்னாங்க... அதுதான்.....’

‘உங்க வீட்டுல என்ன சாப்பிடுவீங்களோ, எப்படி சமைப்பீங்களோ, அப்படி சமைச்சு கொடுங்க. யாரோ எதையோ கொடுக்க சொல்றாங்க, அப்படி கொடுக்க சொன்னாங்க, இப்படி கொடுக்கச் சொன்னாங்கனுட்டு நீங்க சாப்பிடாத பொருளையெல்லாம் குழந்தைக்குக் கொடுக்காதீங்க. இவ்வளவு வருடமா பரம்பரை பரம்பரையா நீங்கள் என்ன சாப்பிடுவீங்களோ அதைத்தான் குழந்தை சாப்பிடும். திடீரென்று புதிய ஆகாரத்தை குழந்தைக்கு கொடுக்க முயற்சி பண்ணாதீங்க. குழந்தை சாப்பாட்டையே வெறுத்துடும்’.

‘முட்டைல இருக்குற சத்து இட்லில இருக்கு. உளுத்தம்பருப்பு மஞ்சள் கருவுக்கு நிகரான கொழுப்பு சத்து கொண்டது. முட்டையின் வெள்ளைப் பகுதி அரிசியில் இருக்கும் மாவு சத்துக்கு சமம். அதை கொடுங்க குழந்தைக்கு’

அந்தப் பெண்மணி மட்டுமல்ல நானும் அன்று நிறையக் கற்றுக் கொண்டேன்.

முக்கியமான விஷயம் இங்கு ஒன்று சொல்ல வேண்டும் நான். ஒரு முறை குழந்தைக்கு நீங்கள் சாதம் கலந்துகொண்டு வருகிறீர்கள். குழந்தை கொஞ்சம் சாப்பிட்டுவிட்டு வேண்டாம் என்று சொல்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். மறுபடி மறுபடி அதே பாத்திரத்தில் அதே சாப்பாட்டை குழந்தையிடம் காண்பித்து கொஞ்சம் சாப்பிடறயா என்று கேட்காதீர்கள். ஒருமுறை பிடிக்கவில்லை அல்லது சாப்பிட மறுக்கிறது என்றால் அதுதான் கடைசி முறை.

மறுபடி அதை சாப்பிட குழந்தை விரும்புவதில்லை. திரும்பத் திரும்ப கெஞ்சாதீர்கள். குழந்தை உணவை இன்னும் அதிகமாக வெறுக்க ஆரம்பிக்கும். ஜாக்கிரதை!

வேறு சாப்பாடு, வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்துக் கொண்டு வாருங்கள். புதிதாகக் கலந்து கொண்டு வாருங்கள். அதற்குத்தான் கலக்கும்போதே கொஞ்சமாகக் கலவுங்கள். போதவில்லை என்றால் மறுபடி கலக்கலாம். நீங்கள் சாப்பிடும் அளவிற்கு குழந்தை சாப்பிடாது.

கால் கரண்டி பருப்பு சாதம். கால் கரண்டி ரசம் சாதம். இன்னொரு கால் கரண்டி தயிர் சாதம். அத்துடன் சாப்பாட்டுக் கடையை மூடிவிடுங்கள். குழந்தை இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்டால் ஒழிய இதற்கு மேல் கொடுக்காதீர்கள். ஒரே சாதத்தை முழுக்கக் கொடுக்காதீர்கள்.

என் பெண்ணின் வீட்டில் முதலில் குழந்தைக்கு உப்பு, துப்பா (நெய்) அன்னம் என்று கொடுப்பார்கள். சுடச்சுட சாதத்தில் நெய் ஊற்றி, துளி உப்பு போட்டு ஊட்டுவார்கள். என் பேரன்கள் இருவரும் இன்னும் கூட இந்த சாதத்தை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

ஒரு வயதுக்கு மேல் குழந்தைகளுக்கு காய்கறிகள் பொரியல், அல்லது குழம்பில் போட்ட தான்கள் கொடுக்கலாம். குழம்பு காரமாக இருந்தால் தான்களை நீர் ஊற்றி கழுவி விடுங்கள். வெறும் உப்பு மட்டுமே அதில் இருக்கும்.

குழந்தைக்கென்று காலை மாலை இருவேளையும் புது தயிர் தோய்த்து வைத்துக் கொடுங்கள். காலை எழுந்தவுடன் காய்ச்சும் பாலில் சிறிது எடுத்துவைத்து தோய்த்து விடுங்கள். 6 மணிக்குத் தோய்த்தால் கூட பத்து மணிக்குள் (சென்னை போன்ற நகரங்களில்) தோய்ந்து விடும். பெங்களூர் போன்ற நகரங்களில் தயிர் புளிக்கவே புளிக்காது. குளிர்சாதனப் பெட்டியிலிருந்து அப்படியே எடுத்து குழந்தைக்கு பயன்படுத்தாதீர்கள். குழந்தை சாப்பிடும் முன் தயிரை எடுத்து வெளியில் வைத்துவிடுங்கள்.

குழந்தைக்கென்றே ஒரு அழகான பாத்திரம் எடுத்து பயன்படுத்துங்கள். குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள்: ‘இங்க பாரு! பாப்பாவுக்கு அம்மா புதுசா தயிர் தோய்ச்சிருக்கேன். பாத்திரம் பாரு, உனக்கு பிடிச்சிருக்கா?’

என் முதல் பேரனுக்கு தலையில் நிறைய கூந்தல். அவர்கள் குடும்பத்தில் முழு மொட்டை என்பதே கிடையாது. அதனால் 3 வயது வரை அவனுக்குத் தலை வாரிப் பின்னுவது என்பதே பெரிய போராட்டம் தான். சீப்பைப் பார்த்தாலே அலறுவான். அவனுக்கு தலை வார நான் ஒரு தந்திரம் செய்வேன். சீப்பை எடுத்துக் கொண்டு வந்து அவனுக்குப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு, ‘ இந்த பக்காத்தாத்து ரத்தன் அண்ணா இருக்கான், பாரு. அவன் என்ன பண்ணினாம் தெரியுமா, இன்னிக்கு? சாதமே சாப்பிட மாட்டேன்னு ரொம்ப படுத்தினானாம். அந்த சாதம் என்ன பண்ணித்தாம் நேர பீச்சுக்குப் போச்சாம். அங்க போய் அந்த அலைக் கிட்ட ‘இந்த ரத்தன் என்ன சாப்பிட மாட்டேன்னு சொல்றான்னு ஒன்னு அழுதுதாம். அலை சொல்லித்தாம், அப்படியா, நீ அழாதே நான் வந்து சொல்றேன் அப்படின்னு சொல்லிட்டு அவாத்துக்கு வந்துதாம். நம்மாத்துல அலை வந்தா எப்படி இருக்கும் சொல்லு?’

இப்படி மூச்சு விடாமல் பேசிக் கொண்டே இருப்பேன். தினமும் ஒரு விஷயம் மாற்றி மாற்றி சொல்லுவேன். அவன் என் வாயைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும்போது தலையை வாரி விட்டுவிடுவேன். மொத்தத்தில் பொறுமை வேண்டும். கோவம் வந்து சத்தம் போடுவது, திட்டுவது, அடிப்பது இதெல்லாம் ஒன்றும் பலிக்காது.

இதேபோலத்தான் சாப்பிட வைப்பதும். இரண்டு வயது மூன்று வயதுக் குழந்தைகளிடம் ஒரு நல்ல குணம் – அவர்களின் கவனத்தை சட்டென்று திசை திருப்ப முடியும். இதை உங்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்

கொள்ளுங்கள்.

35

குழந்தையின் ‘ஜொள்ளு’

‘எத்தனை தடவை சட்டையை மாற்றுவது? ஜொள்ளு கொட்டி, ஜொள்ளு கொட்டி சட்டை நனைந்துவிடுகிறது’ என்று பல தாய்மார்கள் அலுத்துக் கொள்ளுவார்கள்எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே இது பொதுவானது என்றாலும் சில குழந்தைகள் அதிகமாகவே ஜொள்ளு விடுவார்கள். சட்டை நனையாமல் இருக்க வேண்டுமென்றால் மேலே பிப் (bib) கட்டலாம்.

என் முதல் பேரன் மூன்று மாதத்திலிருந்தே ஜொள்ளு விட ஆரம்பித்துவிட்டான். எத்தனை பிப் (Bib) கட்டினாலும் திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் நனைந்து விடும். அதனால் அவனை நான் ஜொள்ளேஷ், ஜொள்ளப்பா, ஜொள்ளண்ணா, ஜொள்ளையா, ஜொள்ராஜ், ஜொள்ளுகுமார் என்றெல்லாம் பெயர் வைத்து அழைத்துக் கொண்டிருந்தேன்.

இந்த ஜொள்ளு பற்றி சொல்லும்போது எனக்கு ‘Baby’s Dayout’ படம் நினைவுக்கு வரும். வில்லன்கள் கடத்திக் கொண்டு போகும் குழந்தை மேலிருந்து கீழே வில்லனைப் பார்த்து சிரிக்கும்போது அதன் வாயிலிருந்து ஜொள்ளு கீழே விழும். ‘என்னைப் பார்த்து சிரிக்கிறாயா?’ என்று வில்லன் கறுவிக்கொண்டே அதைப் பிடிக்க வருவான். கீழே இருக்கும் ஜொள்ளுவில் கால் வைக்க, ‘சர்’ ரென்று வழுக்கி விழுவான். ஹா.....ஹா......!

உண்மையில் இந்த ஜொள்ளு வழக்கமான உமிழ்நீர் போலில்லாமல், சற்று அடர்த்தியாக கொழ, கொழ

என்றுதான் இருக்கும். குழந்தையை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாம் அதன் கன்னத்தில் முத்தம் கொடுக்கும்போது குழந்தை நம் மேல் விடும் ஜொள்ளு அமிர்தம்! பொக்கை வாயுடன் ஜொள்ளு வழியச் சிரிக்கும் குழந்தை சொர்க்கம்! எத்தனைமுறை எத்தனைக் குழந்தைகளைப் பார்த்தாலும் இந்தப் பருவம் அலுக்கவே அலுக்காது.

நம்மூரில் குழந்தைகளுக்கு ஜொள்ளு நிறைய வந்தால் சீக்கிரம் பேச்சு வரும் என்பார்கள். ஆனால் உண்மையில் நமக்கு தொல்லையாக இருக்கும் இந்த ஜொள்ளு குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கிய மைல்கல்.

குழந்தை ஏன் ஜொள்ளு விடுகிறது?

முதல் காரணம்: பல் முளைத்தல்.

குழந்தைக்கு ஆறு அல்லது ஏழு மாதத்தில் தானே பல் வரும், அதற்காக மூன்றாவது மாதத்திலேயே ஜொள்ளா என்று கேட்பவர்களுக்கு: பல் வெளியே வந்து நம் கண்ணுக்குத் தெரிவது ஆறு அல்லது ஏழு மாதங்களில். ஆனால் உள்ளே இருக்கும் பல் மூன்று மாதத்திலிருந்து மெதுவாக வளர ஆரம்பிக்கிறது.

ஈறுகளின் உள்ளிருக்கும் பல் மெதுவாக மேல்நோக்கி வளர ஆரம்பிப்பதால், உமிழ் நீர் உற்பத்தி அதிகமாகிறது. நம்மைப்போல் குழந்தைக்கு விழுங்கத் தெரியாததால் அதிகமான உமிழ்நீர் ஜொள்ளாக வழிகிறது.

இரண்டாவது காரணம்:

ஜொள்ளு வருவது குழந்தையின் செரிமான உறுப்புகள்

வளர்ந்திருப்பதற்கான அடையாளம். குழந்தையின் வயிற்றில் இருக்கும் அமிலங்களை சமனப்படுத்துகிறது இந்த அதிகப்படியான உமிழ்நீர். குழந்தையின் குடல் அகவுரையை (intestinal lining) வளரச்செய்யவும் இந்த உமிழ்நீர் உதவுகிறது.

மூன்றாவது காரணம்:

இந்த ஜொள்ளுவில் இருக்கும் சில நொதிகள் (enzymes) குழந்தை திட உணவை செரிக்க உதவுகின்றன. நாம் திட உணவை குழந்தையின் வாயில் வைத்தவுடன் இந்த நொதிகள் அந்த உணவுடன் கலந்து அப்படியே குழந்தையின் தொண்டையில் வழுக்கிக் கொண்டு போக உதவுகின்றன. பற்கள் வளர்ந்து குழந்தையால் கடிக்கத் தெரியும் வரை இந்த முறை தொடர்கிறது.

ஜொள்ளு வருவதுமட்டுமல்ல; ஈறுகள் சற்று தடித்து இருப்பதும், குழந்தைக்கு பற்கள் வர இருப்பதற்கான அறிகுறிகள். தன்னுடைய மேல், கீழ் ஈறுகளையும் குழந்தை கடித்துக் கொள்ளும். இதுவும் பல் வர ஒரு அறிகுறி. அம்மாவின் தோள்பட்டையை கடித்து கடித்து நமநமக்கும் ஈறுகளுக்கு வேலை கொடுக்கும் குழந்தை. சில குழந்தைகள் கையில் கிடைத்ததையெல்லாம் வாயில் வைத்துக் கொண்டு கடிக்கும்.

சரி, குழந்தை ஜொள்ளு விட ஆரம்பித்துவிட்டது இன்னும் சில மாதங்களில் பற்கள் வந்துவிடும் என்று நாம் ஆசுவாசபடுத்திக் கொள்ள முடியாது. பல மாதங்களுக்கு ஜொள்ளு விட்டுக் கொண்டே இருக்கும். பல்லு மட்டும் வராது. இன்னும் சில குழந்தைகளுக்கு இந்த மாதிரியான எந்த அறிகுறியுமே இல்லாமல் பல் வந்திருக்கும். அம்மாவுக்கு இது ஒரு இனிய அதிர்ச்சியாக இருக்கும். ஒரு நாள் காலை எழுந்தவுடன், குழந்தை சிரிக்கும். அதன் வாயில் புதிதாக வந்திருக்கும் முளைக் கீற்றுப் போலிருக்கும் ஒற்றைப் பல்லைப்

பார்த்துவிட்டு 'ஆ! குட்டிக்கு பல்லு வந்துடுத்து!' என்று ஆனந்த கூத்தாடுவாள்.

ஜொள்ளு விடுவது, பற்கள் வருவது கூட குழந்தைக்கு குழந்தை மாறும். (அப்பா 'ஜொள்ளு பார்ட்டி'யாக இருந்தால் குழந்தையும் அப்படியே இருக்குமா என்ற கேள்வி ஆராய்ச்சிக்குரியது!) சில குழந்தைகளுக்கு மேல் இரண்டு பற்கள் முதலில் வரும். சிலவற்றிற்கு கீழ் இரண்டு பற்கள் வரும். இத்தனை நாள் பொக்கை வாயாக இருந்த குழந்தையின் அழகு சிரிப்பு இந்த இரண்டிரண்டு பற்களினால் மேலும் கூடும்.

சீக்கிரம் பல் வந்தால் குழந்தை புத்திசாலி என்பதோ தாமதமாக பற்கள் வந்தால் கொஞ்சம் பின்தங்கி இருக்கும் என்றோ கிடையாது. இதுவும் பரம்பரையாக வருவதுதான். சராசரியாக ஒரு குழந்தைக்கு முதல் இரண்டரை ஆண்டுக்குள் 20 பற்கள் முளைத்து விடுகின்றன. இந்த காலம் முழுவதுமே பற்கள் முளைக்கும் பருவமாக இருக்கும்.

பல் முளைப்பதற்கு முன்னால் சில குழந்தைகள் சரியாக சாப்பிடாது; வாந்தி, பேதி வரலாம். இவையெல்லாவற்றிற்கும் காரணம் பல் முளைத்தல் அல்ல; குழந்தை நகரத் தொடங்கும் போது கையை வாயில் வைத்துக் கொள்வது, நமநமக்கும் ஈறுகளுக்கு கடிக்க கையில் கிடைத்ததையெல்லாம் வாயில் வைத்து கடிப்பது போன்றவைதான்.

சில குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பருவத்தில் கொஞ்சம் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறைந்தாற்போல இருக்கும். அதிக ஜுரம், பேதி, வாந்தி இருந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

36

பல் முளைக்கும் பருவம்

பொதுவாக குழந்தைக்கு முதலில் வருவது இரண்டு கீழ் நடு பற்கள். இவை ‘வெட்டுப் பற்கள்’ என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மேலும் கீழுமாக மொத்தம் 8 கூர்மையான பற்கள் இருக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு முதலில் மேல் பற்கள் முதலில் வரும். சில குழந்தைகளுக்கு மேலே நான்கு பற்களும், கீழே இரண்டு பற்களும் வரும். எப்படி இருந்தாலும் இதுவரை இருந்த ‘பொக்கை வாய்’ சிரிப்பு மறைந்து குட்டி குட்டி பற்களுடன் கூடிய சிரிப்பு நம்மை மயக்கும். பொக்கை வாயாக இருக்கும்போதும் அழகு. இப்போது இரண்டே இரண்டு பற்களைக் காட்டிச் சிரிக்கும்போதும் அழகு. அதுதான் குழந்தை!

ஒரு வயது குழந்தைக்கு கீழே இரண்டு பற்களும், மேலே நான்கு பற்களும் இருக்கும். இதற்குப் பிறகு பல மாதங்களுக்கு பற்கள் வராது. கீழே மேலும் இரண்டு பற்கள் தோன்றும். இதற்கு அடுத்தபடியாக நான்கு கடைவாய்ப் பற்கள் வரும். அவை இந்த வெட்டுப் பற்களின் அருகில் வராது. ஈறுகளின் கடைசியில் தோன்றும். நடுவில் வரப்போகும் கோரைப் பற்களுக்கான இடைவெளி இது.

மொத்தப் பற்களும் வர இரண்டு வயதாகலாம். மூன்று வயதில் இன்னும் இரண்டு கடைவாய் பற்கள் வரும். கடைவாய் பற்கள் வரும் சமயத்தில் சில குழந்தைகளுக்கு உடம்பு படுத்தும். இரவில் எழுந்து அழும். பசி இல்லாமல் போகலாம். மறுபடி தூங்குவதற்கு நேரம் ஆகலாம். குழந்தைக்கு பால் கொடுப்பது, அல்லது அதற்கு விளையாட்டு காட்டுவது போன்றவற்றை தவிர்த்து விடுங்கள். இல்லையேல் இது ஒரு புதிய பழக்கமாக உருவாகக் கூடும்.

இந்த சமயத்தில் – அதாவது பற்கள் வரும் சமயத்தில் குழந்தை கையில் கிடைத்தவற்றை என்று வாயில் வைத்துக் கொண்டு கடிக்கும். எதையாவது கடி என்று

ஊறும் பற்கள் குழந்தையை இம்சிக்கும். குழந்தை என்ன செய்யும், பாவம் கிடைத்ததை எடுத்து வாயில் வைத்துக் கொள்ளுகிறது. அம்மாவிற்கோ குழந்தைக்கு உடம்பிற்கு வந்துவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பரிதவிப்பு. என்ன செய்யலாம்? இப்போதெல்லாம் teether அல்லது teething ring என்றே கடைகளில் விற்கிறார்கள். வண்ண வண்ண மயமான இவற்றை வாங்கிக் கொண்டு வந்து கொடுக்கலாம்.

ஆனாலும் அதெல்லாம் கொஞ்ச நேரம்தான். அம்மாவின் தோள்பட்டை தான் குழந்தைக்கு மிகவும் பிடிக்கும். 'நறுக்' 'நறுக்' கென்று கடிக்கும். சில குழந்தைகள் கை விரலைக் கொடுத்தால் நேராக வாயில் வைத்து கடிக்கும். அந்தக் காலங்களில் பட்சணங்கள் செய்யும் போது 'சூப்பி' என்று நீளமாக செய்து போடுவார்கள். பல் வரும் குழந்தைகளுக்கு இதை கையில் கொடுத்தால் அதை நன்றாக வாயில் வைத்து சூப்பும். சிறிது நேரத்தில் அது ஊறி ஊறி மெத்தென்று ஆகி, குழந்தையின் வாயிலேயே கரைந்தும் விடும்.

பிளாஸ்டிக் பொருட்களை குழந்தையில் கையில் கிடைக்காமல் மேலே வைத்து விடுங்கள். அதிக வண்ணம் கொண்ட ரப்பர் பொம்மைகள், fur பொம்மைகள் ஆகியவற்றை தூர வைத்து விடுங்கள்.

சில குழந்தைகள் கையில் கிடைத்த துணியை வாயில் வைத்து மென்று கொண்டே இருக்கும். குழந்தைக்கென்று ஒரு துணியைக் கொடுத்து விடுங்கள். இரண்டு துணிகளை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். ஒன்றை துவைக்கப் போடும்போது இன்னொன்றை குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாம். அதேபோல teether களையும் அவ்வப்போது சோப் போட்டு நன்றாக கழுவி விடுங்கள்.

குழந்தைக்கு அம்மாவின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே பற்கள் பிற்காலத்தில் எப்படி வளரும் என்பது தீர்மானிக்கப்பட்டு விடுகிறது. குழந்தையின் ஈறுகளுக்குள் பற்கள் புதைந்து இருக்கின்றன. அம்மாவின் சாப்பாட்டைப் பொறுத்து குழந்தையின் பற்கள் உருவாகின்றன. வலுவான பற்கள் குழந்தைக்கு

உருவாக கால்சியம், பாஸ்பரஸ் (பால், சீஸ்), வைட்டமின் D (சொட்டு மருந்து அல்லது சூரிய ஒளி) வைட்டமின் C (சொட்டு மருந்து, ஆரஞ்சு பழங்கள், பச்சைத் தக்காளி, முட்டைக் கோஸ்) வைட்டமின் A மற்றும் B தேவை.

குழந்தைகளின் பால்பற்களைப் போலவே நிரந்தர பற்களும் குழந்தையின் ஈறுகளுக்குள் இருக்கின்றன. சுமார் 6 வயதில் பால்பற்கள் விழ ஆரம்பித்து நிரந்தரப் பற்கள் தோன்றுகின்றன.

பற்கள் வலுவாக அமைய மற்றொரு முக்கியமாக பொருள் ப்ளோரைட். பல் சொத்தையையும் தடுக்கும் இந்த ப்ளோரைடு. சில இடங்களில் இயற்கையாகவே தண்ணீரில் ப்ளோரைடு இருக்கிறது. அந்த இடங்களில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு.

குழந்தைக்கு இரண்டு வயதாகும் வரை பல் துலக்க பிரஷ் வேண்டாம். கையாலேயே நன்றாக சுத்தம் செய்து விடுங்கள். ஒவ்வொரு முறை பால் சாப்பிட்ட பின்பும், திட உணவு சாப்பிட்டப் பின்னும் வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கத்தை முதலிலிருந்தே கொண்டு வாருங்கள். வாய் கொப்பளிக்கும்போது கொஞ்சம் நீரை குழந்தை குடிக்கக் கூடும். அதனால் நீங்கள் குடிப்பதற்கென்று வைத்திருக்கும் நீரில் குழந்தையை வாய் கொப்பளிக்கச் செய்யுங்கள்.

தாய்ப்பால் குடிக்கும் வரை குழந்தையின் வாயிலிருந்து எந்தவிதமான வாசனையும் வராது. பார்க்கப் போனால் ஒரு நல்ல வாசனை வரும். என்றைக்கு வெளி பால் அல்லது திட உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறீர்களோ, அன்றே குழந்தையின் வாயில் வாசனை வரத் தொடங்கும். பல் வளர வளர குழந்தை எல்லாவற்றையும் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது இந்த வாசனை துர்வாசனையாக மாறும். அதனால் குழந்தைக்கு குளிக்கும்போது உங்கள் கையாலேயே பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்து, வாய் கொப்பளிக்க சொல்லிக் கொடுங்கள். இதனால் பின்னாளில் பல் சொத்தையை தடுக்கலாம்.

இரண்டு வயதுக் குழந்தை அம்மா அப்பா செய்வதை அப்படியே செய்யும். நீங்கள் பல் துலக்கும்போது குழந்தையும் பல் துலக்க வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்கும். இந்த சமயத்தில் அதற்கு பல் துலக்க பிரஷ் வாங்கிக் கொடுங்கள்.

37

ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் உடம்பு படுத்துமா?

ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் உடம்பு படுத்தும் என்று நாம் சொல்வதை அப்படியே மறுக்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக். குழந்தை மெள்ள மெள்ள வளர்ந்து விளையாட்டுகள் அதிகமாகிறது; வீடு முழுவதும் சுற்றிச்சுற்றி வருகிறது. தொட்டுப் பார்த்தும், வாயால் கடித்துப் பார்த்தும் பொருள்களை அறிந்து கொள்ளுகிறது குழந்தை.

அதனால் குழந்தையின் கைகள் அழுக்காகின்றன. அப்படியே உணவுப் பொருட்களைத் தொடும்போது நோய் தொற்றுகள் குழந்தையின் வயிற்றினுள் போகின்றன. இந்தத் தொற்றுகளின் விளைவாகவே குழந்தைக்கு உடல்நலம் குன்றுகிறது என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக்.

குழந்தை வளர வளர அதன் பழக்க வழக்கங்கள் மாறுகின்றன. தூங்கும் நேரம் குறைகிறது. உணவில் ருசிகள் மாறுகின்றன. அம்மாவின் பால், சீரியல் என்று சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த குழந்தை சாதம் பருப்பு என்று சாப்பிட ஆரம்பித்தவுடன், ‘அட! எத்தனை வகை வகையான உணவுகள் இவர்கள் (அம்மா, அப்பா) சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நமக்கு மட்டும் அந்த உப்புசப்பில்லாத பால், சீரியலா?’ என்று நினைக்கிறது. காரசாராமாக வெங்காய சாம்பார், உருளைக்கிழங்கு பொடிமாஸ் என்று சாப்பிடும் அம்மா எனக்கு மட்டும் ஏன் வெறும் பருப்பு சாதம், காரமில்லாத ரசம், தயிர் சாதம் ஊட்டுகிறாள்? என்று நினைக்கிறது. விளையாடிக்கொண்டு இருக்கும் குழந்தையை ‘குளிக்க வா’ என்றால் விளையாட்டை விட்டுவிட்டு வர அது தயாரில்லை. இதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் நாம் குழந்தை சாப்பிடப் படுத்துகிறது; குளிக்க படுத்துகிறது என்கிறோம். இது நியாயமா?

நம் வீட்டில் சாப்பிடப்படுத்தும் குழந்தை வேறு ஒருவர் வீட்டில் போய் நன்றாக சாப்பிடுகிறது. இது எப்படி என்று அம்மா வியக்கிறாள்.

என் பிள்ளை மூன்று வயதாக இருந்தபோது ஒருநாள் சாயங்காலம் என் பெண்ணும் நானும் அவனையும் அழைத்துக் கொண்டு பாட்டு வகுப்பிற்கு சென்றிருந்தோம். வகுப்பு முடிந்தபின் எங்கள் ஆசிரியை திருமதி சரோஜா என் பிள்ளையிடம்,'இன்னிக்கு எங்காத்துல ரசம் சாதம் சாப்பிடுகிறாயா?' என்றார். நான் பதில் சொல்வதற்குள் என் மகன், 'ஓ! சாப்பிடுகிறேனே..!' என்று சொல்லி… நம்ப மாட்டீர்கள், அவர் கலந்து வந்த சாதம் அத்தனையையும் ஒரு பருக்கை விடாமல் சாப்பிட்டு முடித்தான்.

அத்துடன் விட்டாரா எங்கள் ஆசிரியை? 'பாரு ரஞ்சனி, உனக்கு ரசம் வைக்கவே தெரியவில்லை. தினமும் இங்கு வா. நான் உன் பிள்ளைக்கு ரசம் சாதம் கொடுக்கிறேன்' என்று என்னை யூஸ்லெஸ் என்று சொல்லாமல் சொல்ல, எனக்கோ பயங்கர கோவம். வீட்டிற்கு வந்தவுடன் நன்றாக திட்டினேன். 'அங்க சாப்பிடற? இங்க நான் பண்ணினா சாப்பிட முடியலையா?' பாவம்! என்னையே பரிதாபமாக பார்த்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தான். நான் என் இவ்வளவு கோவப்படுகிறேன் என்றே அவனுக்குப் புரியவில்லை.

இன்னொரு சமயம் ஒரு நண்பர் வீட்டில் சாப்பிடக் கூப்பிட்டிருந்தார்கள். என் பிள்ளை சாப்பிடப் படுத்துவது BBC யில் breaking news ஆக வந்து கொண்டிருந்த காலம் அது. எங்கள் நண்பரின் மனைவி என் பிள்ளையிடம் 'உனக்கு என்ன பிடிக்கும்' என்று கேட்டார்.

'இட்லி'

'நான் பண்ணித் தரேன் சாப்பிடறயா?'

'ஊம்…'

'என்ன தொட்டுக்க வேணும்?'

‘நல்லெண்ணெய் ஒரு ஸ்பூன் விடுங்கோ. போதும்..’

எங்களுக்கு சிரிப்பு அடக்க முடியவில்லை. இவனுக்கு நல்லெண்ணெய் எப்படித் தெரியும்? சொன்னபடியே ஒரு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய்யை தொட்டுக் கொண்டு இட்லியை சாப்பிட்டு முடித்தான். அன்றிரவு BBC யில் breaking news ‘என் பிள்ளை சாப்பிட்டான்’ என்பது தான் என்று நான் சொல்லவும் வேண்டுமா?

அடுத்தநாள் வீட்டில் இட்லி செய்து நல்லெண்ணெய் விடட்டுமா சாப்பிடுகிறாயா என்றால் ‘ஊஹூம்’

வெளியில் சாப்பிடும் குழந் தை வீட்டில் ஏன் சாப்பிட மறுக்கிறது? கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்த்தால் அம்மா தான் காரணம். ‘நான் இப்போ சாதம் கொண்டு வருவேன். அடம் பிடிக்காம சாப்பிடணும், தெரியறதா?’ குழந்தை அடம் பிடிக்காமல் இருக்கும்போதே இப்படி சொல்லுகிறாள் அம்மா. ‘நீ இப்ப சாப்பிடலைன்னா பூச்சாண்டி வந்து உன்ன பிடிச்சுண்டு போயிடுவான்’ என்று பலவிதமாக குழந்தையை நாம் படுத்துகிறோம்.

சாப்பிடும் நேரம் என்பது குழந்தைக்கு மிகவும் இம்சையான நேரமாக மாறுகிறது வீட்டில். வெளியிடங்களில் அம்மாவும் இதைபோல ‘கண்டிஷன்கள்’ போடுவதில்லை. வெளியிடங்களில் சமத்தாக இருக்கவேண்டும் என்று நாம்தான் சொல்லிக் கொடுக்கிறோமே! அம்மாவின் மிரட்டல் இல்லாமல் குழந்தை சமத்தாக சாப்பிடுகிறது.

ஸ்கூல் போகும் குழந்தை என்றால்,’இரு நீ சாப்பிட படுத்தற என்று உங்கள் மிஸ்-இடம் சொல்லுகிறேன்’ என்று ஸ்கூல், சாப்பாடு இரண்டையும் பிடிக்காமல் செய்துவிடுகிறோம்.

இளம் தாய்மார்கள் சற்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தை சாப்பிட்டு முடித்தவுடன் உங்களுக்குக் ‘கால்’ இருக்கிறது; உங்கள் பாஸ் அன்று உங்களுக்கு செம டோஸ் விட்டார் இதெல்லாம் குழந்தைக்குப் புரியாது. அலுவலகம் போகும் தாய்மார்களின் குழந்தைகள் பகலெல்லாம் பாட்டி, தாத்தாவிடம் சமத்தாக இருக்கும். அம்மாவைப் பார்த்தவுடன் அவளை முகம் கழுவிக்

கொள்ளக் கூட விடாது. அவளை காப்பி சாப்பிட விடாது. காரணம் அம்மா அந்தக் குழந்தைக்கு அபூர்வமாக கிடைக்கிறாள். அதனால் அவளை விட அதற்கு மனசு வருவதில்லை. காலையில் மறைந்து போகும் அம்மா இரவுதான் மறுபடி வருகிறாள். இப்போதும் விட்டுவிட்டால் என்ன செய்வது என்று நினைக்கிறது. குழந்தை அவளை ரொம்பவும் மிஸ் பண்ணுகிறது. அதுதான் அம்மாவைக் கண்டவுடன் அழுகைக்கு, பிடிவாதத்திற்குக் காரணம்.

கொஞ்சம் குழந்தைக்காக உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். அதனுடன் விளையாடுங்கள். அதன் வளர்ச்சியை ரசியுங்கள். மழலையை கேட்டு மகிழுங்கள். உங்கள் அலுவலகம், உங்கள் பாஸ் எல்லாமே எப்பவும் இருக்கும். ஆனால் குழந்தையின் இந்த விளையாட்டு, மழலை மறுபடி வராது.

38

அம்மாவைக் காப்பியடிக்கும் குழந்தை

‘பூந்தளிர்’ என்ற வலைபதிவு எழுதிவரும் திருமதி தியானா தனது பதிவில் ஒரு விஷயத்தை பகிர்ந்திருக்கிறார். ‘நான் வேலை செய்யும்போது யாராவது என்னைக் கண்காணித்தால் எனக்குப் பிடிக்காது; ஆனால் என் குழந்தை, தண்ணீர் சிந்தியிருக்கிறது என்று சொன்னவுடன் துணியை எடுத்துக் கொண்டுவந்து துடைப்பதைப் பார்த்த போது சந்தோஷமாக இருக்கிறது’ என்கிறார். இளம் குழந்தைகள் இருக்கும் அனைவருமே படிக்க வேண்டிய குழந்தைகள் பற்றிய பதிவுகளை எழுதுகிறார் இவர். குழந்தைகளின் கற்பனைத்திறனை எப்படியெல்லாம் அதிகப்படுத்தலாம் என்று பல விஷயங்களைச் சொல்லுகிறார்.

ஒரு நல்ல வலைப்பதிவை தெரிந்து கொண்ட சந்தோஷத்துடன் நம் செல்வ களஞ்சியத்தைப் பார்ப்போம்.

அம்மா செய்வதை குழந்தை அப்படியே காப்பி அடிக்கிறது. இந்த ஒரு விஷயம் மட்டுமல்ல; தாய்மொழியை குழந்தை கற்பது கூட இப்படி காப்பி அடித்துத்தான். அதனால் பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைக்கு சிறந்த உதாரணமாக இருக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

நல்ல விஷயங்களை மட்டுமல்ல, நம் தவறான செய்கைகளையும் குழந்தை காப்பி அடிக்கிறது.

என் உறவினரின் பெண் உப்புமா சாப்பிடும்போது அதில் தாளித்துக் கொட்டியிருக்கும் பருப்புகளையெல்லாம் தனியாக எடுத்து வைத்துவிடுவாளாம். அவளது குழந்தையும் இப்போது அதேபோல செய்ய ஆரம்பித்தவுடன்தான் அந்தப்

பெண்ணிற்கு தான் செய்து வந்த செயல் தவறு என்று புரிந்திருக்கிறது.

நீங்கள் அலுவலகத்திலிருந்து வந்தவுடன், காலணிகளை ஒரு புறம் எறிந்துவிட்டு வந்தீர்களானால் நாளை உங்கள் குழந்தையும் அப்படியே செய்யும். நல்ல பழக்கங்களை குழந்தையிலிருந்தே கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். வாயால் சொல்லி, அடித்து பழக்கப் படுத்துவதைவிட உங்கள் செயலிலிருந்து குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதுதான் நீண்ட காலத்திற்கு அவர்களை நல்வழிப்படுத்தும்.

ஒரு வயதுக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே, விளையாடும் பொம்மைகளை விளையாடி விட்டு, திரும்பவும் கூடையிலோ, அல்லது அலமாரியிலோ வைக்கும்படி பழக்கப்படுத்துங்கள். ஒரு பொம்மையை நீங்கள் கொண்டுபோய் வைத்துவிட்டு மற்ற பொம்மைகளை எடுத்து வரும்படி குழந்தையை சொல்லுங்கள். அவற்றை நீங்கள் அடுக்கி வையுங்கள். சில நாட்களில் குழந்தை தனது பொம்மைகளை எடுத்து வர ஆரம்பிக்கும். இப்போது அவற்றை அடுக்கச் சொல்லிக்கொடுங்கள். உங்களுக்கும் வேலை குறையும். குழந்தையும் நல்ல ஒரு பழக்கத்தை கற்றுக் கொள்ளும்.

இதேபோல போட்டுக் கொள்ளும் உடைகளை மடித்து வைக்கக் கற்றுக் கொடுங்கள். அவிழ்த்துபோடும் உடைகளை அதற்குண்டான கூடைகளில் போட வேண்டும் என்று முதலில் நீங்கள் செய்து காண்பித்து விட்டு பிறகு குழந்தையை செய்யச் சொல்லுங்கள்.

எந்த பொருளை எடுத்தாலும் எடுத்த இடத்தில் திரும்ப வைக்க வேண்டும் என்ற பழக்கத்தை முதலில் குழந்தையிடம் ஏற்படுத்துங்கள். நம்மில் பலர் தினமும் ‘தேடல் மன்னர்’ களாகவே இருக்கிறோம். சிலர் எல்லாவற்றையும் தேடுவார்கள். அலுவலக ஐடி கார்டிலிருந்து பர்ஸ் வரை அலுவகம் கிளம்பும் முன் தேடுவார்கள். இவர்களின் தேடலில் அம்மா, மனைவி, குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் செமத்தியாக அர்ச்சனை வேறு கிடைக்கும். அதேபோல ஒரு தொலைபேசி எண்ணை எழுதி வைத்துக் கொள்ள ஒரு பேனாவை

பல வீடுகளில் தேடி தேடி இளைப்பார்கள்.

ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு என்னென்ன சொல்லிக் கொடுக்கலாம்?

• பொம்மைகளை அடுக்குவது – இதையும் ஒரு விளையாட்டாகச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

• படம் பார்க்கும் புத்தகங்களை அலமாரியிலிருந்து எடுத்து வந்து மறுபடி அங்கேயே வைப்பது

• சாப்பிட்டவுடன் வாய் துலக்குதல்

• குளித்துவிட்டு வந்தவுடன் கடவுளுக்கு நமஸ்காரம் செய்வது

• சின்ன சின்ன ஸ்லோகங்களை சொல்லுதல்

• ஒன், டூ பாத்ரூம் போய்வந்தவுடன் கால்களை அலம்புவது. இந்தியாவில் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு தயவு செய்து டிஷ்யூ பயன்படுத்த சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள்.

எதையுமே வற்புறுத்தாதீர்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து இவற்றை செய்யுங்கள். குழந்தையும் தானாகவே செய்யும்.

இன்னொரு விஷயத்திலும் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளிடத்தில் அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். நம் உறவினர்கள், நண்பர்கள் சிலரை நாம் ‘செல்லப்பெயர்’ வைத்து அழைப்போம். குழந்தைகள் இருக்கும்போது இவற்றைச் சொல்லாதீர்கள்.

என் பிள்ளை ஒருநாள் என் பெண்ணிடம், ‘நம்ம அப்பா ஆபீசில் ‘கரடி’ என்று ஒரு மாமா இருக்கிறார், தெரியுமா?’ என்று கேட்டிருக்கிறான். எனக்கு ரொம்பவும் வியப்பு. அது யார் கரடி என்று விசாரிக்கையில் என் கணவர் சொன்னார். ‘அதாம்மா, பவுண்டரியில் வேலை செய்யும் என் நண்பரை நான் ‘கரண்டி’ என்று சொல்லமாட்டேனா?’ என்று. என்னவர் கரண்டி என்று

சொன்னது குழந்தையின் சொல்லில் ‘கரடி’ ஆகிவிட்டது!

நாங்கள் முதலில் இருந்த வீட்டில் அனுராதா என்றொரு பெண்மணி. அவர் சற்று பருமனாக இருப்பார். அவருக்கு நாங்கள் வைத்த செல்லப்பெயர் ‘அணுகுண்டு’. கடைவீதியில் அவரை தூரத்தில் பார்த்துவிட்டு என் பேரன், ‘பாட்டி! அணுகுந்து மாமி, அணுகுந்து மாமி!’ என்று சத்தம் போட, அவன் வாயை அப்படியே பொத்தி, ‘சூ! அப்படியெல்லாம் சொல்லக்கூடாது’ என்று கோபித்துக் கொண்டோம். கோபிப்பதில் பலன் ஒன்றுமில்லை. நம் தவறுக்கு குழந்தைகள் என்ன செய்வார்கள்?

அதேபோல பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளிடம், ‘ ஏண்டி! உங்க வகுப்பு ஆசிரியை யாரு? குண்டா, கண்ணாடி போட்டுண்டு போன வருடம் ஆங்கிலம் சொல்லிக் கொடுத்தாளே, அவளா? என்று கேட்காதீர்கள்.

‘உங்க அம்மா சொன்னாளா, சரியான லூசு!’ என்றோ ‘உங்க பாட்டிக்கு வேறென்ன வேலை, கழுத்தறுப்பு என்றோ சொல்லாதீர்கள். குழந்தையின் இளம் உள்ளம் மாசுபடும்.

பெற்றோரின் வளர்ப்பை குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம் என்று சொல்வார்கள். அது ரொம்பவும் உண்மை தான்.

ஏனெனில் குழந்தைகள் குறும்பு செய்தாலும் சரி, அனைவரும் ஆச்சரியப்படும் வகையில் நடந்து கொண்டாலும் சரி, அதற்கு முதலில் சொல்வது பெற்றோரின் வளர்ப்பு என்று தான்.

அந்த வகையில் அனைத்து பெற்றோர்களுமே தனது குழந்தை அனைவரும் அதிசயப்படும் வகையில் நடக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள்.

அதற்கு முதலில் அனைத்து பெற்றோர்களும் செய்ய வேண்டியது, குழந்தைகளுக்கு சிறு வயதில் இருந்தே ஒருசில நல்ல பழக்கங்களை பின்பற்ற வைக்க வேண்டும்.

39

‘அப்பாவ பிடிக்குமா? அம்மாவ பிடிக்குமா?’

‘நீ யார் செல்லம்? அப்பா செல்லமா? அம்மா செல்லமா?’

நம்மில் 99% பேர் ஒரு குழந்தையிடம் கேட்கும் கேட்கக்கூடாத பைத்தியக்காரத்தனமான கேள்விகள் இவை!

குழந்தையை உருவாக்குவதிலிருந்து அந்தக் குழந்தை வளர்ந்து பெரியவளாகி திருமணம் முடிக்கும் வரை இருவரின் கவனிப்பும் குழந்தைக்குத் தேவை. குழந்தையின் அறிவு, சாமார்த்தியம், ஆளுமை, உருவம், பேச்சு, நடவடிக்கை இவை எல்லாமே அப்பா, அம்மாவின் பாதிப்புடன்தான் இருக்கும். கருவிலிருக்கும் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்று தீர்மானம் செய்வது ஆணின் குரோமோசோம் என்றாலும், மற்ற விஷயங்களில் அப்பாவின் பங்கு நிச்சயம் ஐம்பது சதவிகிதம் இருக்கும். இருக்க வேண்டும். அதிகமாக இருந்தால் சந்தோஷமே!

இன்றைய இளைய தலைமுறை அப்பாக்கள் உண்மையில் குழந்தையின் வளர்ப்பில் அதிகம் பங்கு பெறுகிறார்கள். நன்றி: அவர்களது அமெரிக்க வாசம். அங்கு ஒரு பெண் தாயாகும் போதே கணவனுக்கும் குழந்தைக்கு டயபர் மாற்றுவதிலிருந்து எல்லாவற்றுக்கும் பயிற்சி அளித்துவிடுகிறார்கள்.

டயபர் என்றவுடன் எனக்கு ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவிற்கு வருகிறது என் மாமா ஒருவர் தில்லியிலும், ஒருவர் கோட்டா (ராஜஸ்தான்) விலும் இருந்தார்கள். . என் முதல் குழந்தைக்கு ஐந்து மாதம் இருக்கும் போது நாங்கள் குழந்தையுடன் முதலில் கோட்டா போனோம். என் மாமாவிற்கும் கைக்குழந்தை. என் குழந்தையை விட சின்னவன். எனக்கு இங்கு ஒரு வியப்பான விஷயம் காத்திருந்தது. என் மாமி அவ்வப்போது

அந்தச் சின்னக் குழந்தையை பாத்ரூமிற்கு எடுத்துக்கொண்டு போய் ‘உஸ்ஸ்ஸ்.....உஸ்ஸ்ஸ்...’ என்று வாயால் சத்தம் செய்வார். அது சமத்தாக மூச்சா போய்விடும். எனக்கு ரொம்பவும் வியப்பு. எப்படி குழந்தைக்கு பயிற்சி அளித்தீர்கள் என்று கேட்டேன். அவ்வப்போது இப்படி செய்து கொண்டிருந்தால் பழகிவிடும் என்றார் மாமி. நானும் அப்படி செய்ய ஆரம்பித்தேன். ஊஹூம்....! நான் ஏதோ விளையாட்டு காட்டுகிறேன் என்று என் குழந்தை ‘கிளு கிளு’ வென்று சிரிக்கும். இந்தக் காலம் மாதிரி டயபர் இல்லாத காலம் அது.

இப்போது கவலையில்லை டயபர் போட்டுவிடுகிறார்கள்.

ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப்பின் குழந்தைகளுக்கு ஒன், மற்றும் டூ பாத்ரூம் போக பயிற்சி அளிப்பது மிகவும் அவசியம்.

குழந்தைக்கு ஒரு வயதிலிருந்து ஒன்றரை வயதுக்குள் அதன் சிறுநீர்ப்பை அதிகப்படியான சிறுநீரை நீண்ட நேரம் அடக்கிக் கொள்ளும் அளவிற்கு வலுவானதாக ஆகிவிடும். அதாவது இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை சிறுநீர் கழிக்கும்படி இருக்கும். இதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டால் குழந்தையை பாத்ரூமிற்கு அழைத்துப் போய் பழக்கலாம். இயற்கையிலேயே ஆண் குழந்தைகளை விட பெண் குழந்தைகள் இன்னும் இந்த விஷயத்தில் சீக்கிரம் தேறிவிடுகிறார்கள் என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக். சில குழந்தைகளுக்கு சொல்ல வராது. குறிப்பாக ஆண் குழந்தைகள் அந்த உறுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டே (அதாவது மூச்சாவை அடக்கிக்கொண்டு) விளையாடிக் கொண்டிருப்பார்கள். சட்டென்று அவர்களை பிடித்து பாத்ரூமிற்கு அழைத்துப் போகவேண்டும்.

ஓர் விஷயம்: இந்த விஷயத்திலும் குழந்தையை மிரட்டி, அடித்து எல்லாம் செய்யாதீர்கள். சில குழந்தைகள் ரொம்ப சீக்கிரம் பழகிக்கொண்டு விடுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு கொஞ்சம் நாளாகும். ஒரு வயது வரை அவர்களுக்கு இந்த ஒன், டூ என்பதெல்லாம் தெரியவே தெரியாது. எப்போது ‘போக’ வேண்டும் என்று

தோன்றுகிறதோ, அப்போதே அங்கேயே போய்விடுவார்கள். மெல்ல மெல்லத் தான் இவைகளைப் பற்றிய உணர்வு வரும்.

டூ பாத்ரூம் போக எப்படிப் பழக்குவது? சில குழந்தைகள் காலையில் எழுந்தவுடனே போய் விடுவார்கள். அப்படி உங்கள் குழந்தை இருந்தால், காலையில் எழுந்தவுடன் potty மேல் உட்கார வைக்கலாம். அதற்கு முன் அந்த பாட்டியின் மேல் (என் மேல இல்லீங்கோ!) விளையாட்டாக உட்கார வைத்து பழக்குங்கள். போகிறார்களோ இல்லையோ, சும்மா உட்கார்ந்து பார்க்கட்டும்.

சில குழந்தைகள் சாப்பிட்டவுடனே டூ பாத்ரூம் போவார்கள். ஏற்றுமதி ஆனாவுடன் இறக்குமதி!

இது எதுவுமே நடக்கவில்லை என்றால், (சாப்பிட்டவுடன்) குழந்தையின் ஜட்டியை அவிழ்த்துவிட்டுவிட்டு பாட்டியின் உட்கார வையுங்கள். போகவில்லையே என்று நீங்கள் டென்ஷன் ஆக வேண்டாம். நிறைய நேரம் கொடுங்கள். சில குழந்தைகள் நீண்ட நேரம் பாட்டியின் மேல் உட்கார்ந்துவிட்டு, எழுந்தவுடன் தரையின் மேல் போகும்! இல்லை ஏதாவது ஒரு மூலைக்குப் போய் போகும்.

ஆனால் இரண்டு வயதுக்கு மேல் ஓரளவு விவரம் தெரிய ஆரம்பிக்கும். முதல் குழந்தைக்குத் தான் இந்தப் பாடெல்லாம். இரண்டாவது முதல் குழந்தையைப் பார்த்து பார்த்து தானாகவே கற்றுக் கொண்டுவிடும்.

அதேபோல் இரவு படுக்கப் போகும் முன் ஒருமுறை ஒன் பாத்ரூம் போய்விட்டுப் படுக்க வேண்டும் என்பதை முறைப்படுத்துங்கள். சில குழந்தைகள் பத்து வயது வரை படுக்கையை நனைப்பார்கள். கோபப்படுவது, குழந்தையை மிரட்டுவது எதுவும் பயன்படாது. பொறுமை பொறுமை பொறுமை. இது ஒன்றுதான் குழந்தைகளிடம் செல்லுபடியாகும் ஒரே மந்திரம்.

தினமணிகதிர் பத்திரிகையில் திரு இரா.சோமசுந்தரம் என்பவர் எழுதியிருந்த ‘ஒன்று போதும்...’ என்கிற கதை

இந்த விஷயத்தை வெகு அழகாகக் கையாளுகிறது.

ஏழு வயதான குழந்தை இரவில் படுக்கையை நனைக்கிறது. அம்மாவிற்கோ என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. உறவினர் வீடுகளில் இரவு தங்குவதை தவிர்க்கிறாள். தன்னுடன் படுக்க வைக்காமல் கீழே தனியாகப் படுக்க சொல்லுகிறாள் குழந்தையை. டாக்டர் மாற்றி டாக்டர் என்று அலைகிறாள். இப்படி இருக்கும்போது அம்மாவின் பெரியப்பா காலமாகிறார். குழந்தைகள் இல்லாத, தன்னை வளர்த்து ஆளாக்கிய பெரியம்மாவை தன் வீட்டிற்கு கூட்டி வருகிறாள். பெரியம்மா குழந்தையை தன்னுடன் படுக்க வைத்துக் கொள்ளுகிறார்.

குழந்தை தயங்கியபடியே பாட்டியிடம் சொல்லுகிறது: 'நான் ராத்திரில படுக்கையிலேயே உச்சா போயிடுவேன்'

'நானும்தான் ராத்திரியிலே உச்சா போவேன்' என்கிறார் பாட்டி.

'நீயுமா பாட்டி?'

'.......க்கும். நீ படுக்கையில போவ, நான் பாத்ரூம்ல போவேன். அவ்வளவுதான்'.

'எல்லோரும் குழந்தையா இருந்தா படுக்கையில போவாங்க. படுக்கையை நனைக்காத குழந்தை எது?'

பாட்டியின் வருகை, அவள் பேச்சு எல்லாமே குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. குழந்தை தூங்க ஆரம்பிப்பதற்கு ஒரு நிமிடம் முன்பு, குழந்தையிடம். 'எனக்கு உச்சா வருது' என்பார். குழந்தை, 'எனக்கும்...' என்று போய்விட்டு வந்து படுக்கும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குழந்தையின் பழக்கம் மாறுகிறது என்று கதை முடிந்திருந்தது.

பாட்டியின் நிலையில் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் இருந்து குழந்தைகளை பழக்க வேண்டும்.

40

குழந்தைக்கு சொல்லித் தரவேண்டிய நல்ல பழக்கங்கள்

என் உறவினர் ஒருவர் நன்றாக தையல் வேலை செய்வார். ஒருநாள் அவர் தைத்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவரது பேரன் அருகில் வந்து, அவர் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நூல் கண்டுகளை எடுக்க ஆரம்பித்தான். இவர் உடனே 'வேண்டாம் வேண்டாம் எடுக்காதே…!' என்றிருக்கிறார்.

'ஒண்ணே ஒண்ணு கொடு'

'வேண்டாம் நீ வீடு முழுக்க நூலை இழுத்துண்டு போய் நூலை வேஸ்ட் பண்ணிடுவே'

அதற்கு அந்தக் குழந்தை, 'இவ்வளவு நூல்கண்டு வைச்சிருக்கே, நீ ஷேர் பண்ணிக்க மாட்டியா?' என்று கேட்டிருக்கிறது. வீட்டிற்கும் வரும் குழந்தைகளுடன் தன்னிடம் இருக்கும் பொம்மைகளை ஷேர் பண்ணிக்கச் சொல்லும் பாட்டி, தன் நூல்கண்டுகளை மட்டும் நம்முடன் ஷேர் பண்ணிக்க மாட்டேன் என்கிறாளே என்பது குழந்தையின் (நியாயமான) கேள்வி.

இந்த உரையாடலிலிருந்து கற்க வேண்டிய பாடம்: நாம் செய்யாத ஒன்றை குழந்தைகளைச் செய்ய சொல்லக்கூடாது.

'நான் தொலைக்காட்சி பார்க்கணும். நீ உள்ளே போய் படி' என்று சொல்லும் பெற்றோர்கள் நிச்சயம் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு முக்கியமா? அல்லது பொருத்தமில்லாத நடிகர்களும், லாஜிக் இல்லாத கதைகளும் கொண்ட நீண்ட தொடர்கள் முக்கியமா?

ஓரளவிற்கு மேல் தொலைக்காட்சி வேண்டாம். அதேபோல DVD போட்டு சாதம் ஊட்டுவதும் தவறுதான்.

தமிழ் பாடல்கள் உள்ள டிவிடி – க்கள் கிடைக்கின்றனவா என்றும் தெரியவில்லை. ஆங்கில பாடல்கள் நம்மூருக்கு ஒத்து வராது. நாம் 'மாமழை போற்றுதும்' என்போம். மழைக்காகத் தவம் கிடப்போம். அவர்கள் 'ரெயின் ரெயின் கோ அவே ((Rain Rain go away) என்பார்கள்.

அதேபோல இன்னொரு மோசமான பாட்டு:

Piggy on the railway picking up stones

Down came an engine and broke piggy's legs

'Oh!' said the piggy, 'its not fair'

'Ah!' said the engine driver 'I don't care!"

ஆரம்பத்திலிருந்தே குழந்தைகளுக்கு நல்லவற்றை அறிமுகப்படுத்துங்கள். வண்ண வண்ண புத்தகங்கள் வாங்கி வந்து குழந்தையுடன் உட்கார்ந்து கொண்டு நீங்களும் படியுங்கள். தினமும் இதைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் சொல்லித் தருவது குழந்தையின் மனதில் பசுமரத்தாணி போல பதியும்.

எதற்காகவும் குழந்தையை வற்புறுத்தாதீர்கள். அப்படிச் செய்வது குழந்தையின் மனதில் ஒரு வித வெறுப்பை உருவாக்கும்.

சின்ன வயதிலிருந்தே குப்பைகளை கீழே கண்ட இடத்தில் போடக்கூடாது என்பதை பழக்கத்தில் கொண்டுவாருங்கள். சாக்கலேட் சுற்றிய காகிதத்திலிருந்து வாழைப்பழத் தோல் வரை குப்பைத்தொட்டியில் போட பழக்குங்கள். குழந்தையை கையைப் பிடித்துக் கொண்டு போய் குப்பை தொட்டியில் போட வேண்டியதை போட்டுவிட்டு வாருங்கள். சிலமுறைகள் இப்படிச் செய்தால் குழந்தை

தானாகவே பழகிவிடும்.

ஒரு விஷயம்: குழந்தைக்குச் சொல்லிவிட்டு நீங்கள் செய்யாமல் இருக்கக்கூடாது. சிலசமயங்களில் நீங்கள் சொல்லிக் கொடுப்பதே உங்களுக்கு சங்கடத்தை விளைவிக்கக் கூடும். எல்லோர் முன்னிலையிலும் குழந்தை உங்களை கேள்வி கேட்கக் கூடும். அதனால் உஷார்!

குழந்தை நிறைய பாடல்கள் பாடுகிறாள். தொலைக்காட்சியைப் பார்த்து நடனம் ஆடுகிறாள். அதற்காக வீட்டிற்கு வருபவரிடம் எல்லாம் பண்ணி காண்பிக்கச் சொல்லாதீர்கள். அது என்ன குழந்தையா? குரங்குக் குட்டியா? இதில் இரண்டு வித அபாயங்கள் உண்டு.

முதலில் நீங்கள் சொல்லி குழந்தை செய்யவில்லை என்றால் உங்கள் மதிப்பு வெளியாரிடம் சரியும். இதனால் சில பெற்றோர்கள் என்ன செய்வார்கள் தெரியுமா? ‘இப்போ நீ செய்யலைன்னா நான் உன்னோட பேச மாட்டேன்; நீ கேட்ட விளையாட்டு சாமான் வாங்கித் தரமாட்டேன்’ என்றெல்லாம் பயமுறுத்துவார்கள். அதாவது Emotional Blackmail! பாவம் குழந்தை!

இரண்டாவதாக, குழந்தைக்கு உங்கள் மேல் கோபம், வெறுப்பு வளரும். வந்திருப்பவர்கள் குழந்தைக்கு அவ்வளவாக தெரியாதவர்களாக இருக்கலாம். அல்லது அன்று குழந்தைக்கு ‘மூட்’ சரியில்லாமல் இருக்கலாம்.

சமீபத்தில் சென்னை போயிருந்தபோது உறவினர் வீட்டில் தங்கி இருந்தோம். அவர்கள் வீட்டிற்கு அவர்கள் உறவினர் ஒரு தம்பதி வந்தார்கள். அவர்களை உள்ளே

அழைத்து அமர வைத்தவுடன், என் உறவினர் அவர்களுடன் பேச ஆரம்பித்தார். அவரது பேத்தி அவர் (பாட்டி) மடியில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டது. வந்தவர்கள் அந்தக் குழந்தையை அருகில் கூப்பிட்டார்கள்; ஊஹூம் போகவில்லை. வெளியில் போகலாம்; சாக்லேட் வாங்கித் தருகிறோம்; காரில் கூட்டிக்கொண்டு போகிறோம் என்று என்னென்னவோ சொன்னார்கள் வந்திருந்தவர்கள். எதற்கும் குழந்தை அசையவில்லை! பாட்டி மடியைவிட்டு எழுந்திருக்கவும் இல்லை. எனக்கு ரொம்பவும் வியப்பு. ஏன் இந்தக் குழந்தை இப்படிச் செய்கிறது என்று ரொம்பவும் யோசனையாக இருந்தது.

‘மாமா, மாமிக்கு காப்பி போடலாம் வா’ என்று குழந்தையின் பாட்டி சொல்ல அப்பவும் அந்த குழந்தை அசையவில்லை. தான் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே உறுதியாக தலையைக் குனிந்து கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தது. வந்திருந்தவர்களுக்கும் ஆச்சரியம்தான். கடைசியில் நான் அவர்களுக்கு காப்பி கலந்து கொண்டு வந்து கொடுத்தேன். இன்னும் வியப்பு என்ன தெரியுமா? அவர்கள் அந்தப் பக்கம் போனவுடன், இந்தக் குழந்தை எழுந்து விளையாட ஆரம்பித்துவிட்டது!

குழந்தைகளின் உள்ளுணர்வு ரொம்பவும் கூர்மையானது. அவர்களுக்கு சிலரைப் பிடிக்கவில்லை என்றால் பிடிக்கவில்லைதான். குழந்தை என்று நாம் நினைத்தாலும் அதற்கென்று ஒரு விருப்பம், வெறுப்பு எல்லாம் உண்டு. அவற்றிக்கு நாம் கட்டாயம் மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும்.

இப்போது சொல்லப்போகும் நிகழ்ச்சியின் கதாநாயகி எனக்குத் தெரிந்த பெண். குழந்தைகளை ரொம்பவும் கண்டிப்புடன் வளர்ப்பவள். வெளியிடத்தில் எப்படி பழக வேண்டும், எப்படி சாப்பிட வேண்டும்

என்றெல்லாம் சொல்லிக் கொடுப்பவள்.

ஒரு திருமணத்தில் சாப்பாட்டுப் பந்தியில் அமர்ந்திருந்தாள் தனது குழந்தையுடன். பரிமாற ஆரம்பித்தார்கள். குழந்தை இலையில் கை வைக்கவே இல்லை. பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தவர் ரொம்பவும் வியப்பாக, ‘ஏம்மா!, இந்த கறிவகைகள் உனக்குப் பிடிக்காதா? இந்தப் பக்கம் பாயசம் இருக்கிறது, பாரு, இனிப்பு உனக்குப் பிடிக்குமா? பாயசம் சாப்பிடு’ என்று சொன்னார். குழந்தை சொல்லிற்று: ‘ நெய் ஊற்றும் வரை சாப்பாட்டு இலையில் கை வைக்கக் கூடாது என்று எங்க அம்மா சொல்லியிருக்கா!’

பாவம் அந்த மனிதர்! குழந்தை இப்படிச் சொல்லும்போது அவராலும் சாப்பிட முடியவில்லை!

குழந்தைகளிடம் இப்படித்தான் என்று சொல்லாதீர்கள். சிலசமயங்களில் நிலைமை வேறு மாதிரியும் இருக்கும் என்றும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

41

விளையாடும்போதே கற்றுக் கொள்ளுகிறது குழந்தை

குழந்தையின் விளையாட்டு வெறும் விளையாட்டு அல்ல என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக். குழந்தை விளையாடுவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நமக்கு அது ஏதோ பொழுது போக்க, அல்லது மனமகிழ்விற்காக விளையாடுவதாகத் தோன்றும். நாம் அதை பெரியவர்கள் பார்வையில் பார்க்கும்போது அதற்கு அத்தனை முக்கியத்துவம் இருக்காது. ஒரு சின்ன பொம்மையை வைத்துக் கொண்டு அம்மா, அப்பா என்றெல்லாம் சொல்லும்போது நாம் அதை ரொம்பவும் சீரியஸ் ஆக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

ஆனால் குழந்தையின் விளையாட்டுக்கள் வாழ்க்கை பாடங்களை கற்றுக் கொள்ளவே என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக். பிற்காலத்தில் தாம் வாழப் போகும் வாழ்க்கைக்குத் தம்மை தயார் செய்துகொள்ளவே குழந்தைகள் விளையாடுகிறார்கள். குழந்தைகள் எளிதாக விளையாடுவதாக நாம் நினைக்கிறோம்; ஆனால் அவர்களுக்கு விளையாட்டு பிடிப்பதற்குக் காரணம் அது ‘கஷ்டம்’ ஆக இருப்பதனால்தான். ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளி மாணவன் எத்தனை கஷ்டப்பட்டு ‘ஜியோமெட்ரி’ யைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறானோ அதே தீவிரத்துடன் குழந்தைகள் விளையாட்டினை திரும்பத்திரும்ப விளையாடி அதன் நெளிவு சுளிவுகளைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

என் பிள்ளை சின்ன வயதில் கையில் எது கிடைத்தாலும் அதை வைத்துக் கொண்டு கார் ஓட்ட ஆரம்பித்துவிடுவான். பென்சில், அழிப்பான், ஸ்கேல் என்று எல்லாமே அவன் கையில் கார் ஆக மாறும்.

விளையாடுவதற்குமுன் தனது விளையாட்டு சாமான்களில் சிலவற்றை அங்கங்கே வைப்பான். இவனது கார் அந்த சாமான்களைச் சுற்றி, அவற்றின் மேல் மோதாமல் ஓடும். சிலசமயம் அவற்றின் அருகே போகும்போது 'கீய்ங்......' என்று சடன் ப்ரேக் போடுவான். தூரத்தில் வரும்போது ஹார்ன் அடிப்பான். அவன் விளையாடுவதை வியப்புடன் அன்று நான் பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன்.

அவன் கார் சிலசமயம் என் கால் அருகிலும் வரும். ஹார்ன் சத்தம் அல்லது 'கீய்ங்க்' என்ற சடன் ப்ரேக் ஏதாவது ஒன்றை செய்வான். 'எப்போ பார்த்தாலும் என்னடா கார் விளையாட்டு?' என்று கோபித்துக் கொள்வேன். அவன் இன்று மிகவும் லாவகமாக இரண்டு சக்கர வண்டியோ, நான்கு சக்கர வண்டியோ ஓட்டும்போது டாக்டர் ஸ்பாக் நினைவுக்கு வருகிறார். அவனது திறமைக்கு இந்த சின்ன வயது விளையாட்டும் காரணம் என்று டாக்டர் ஸ்பாக் சொல்வது புரிகிறது.

இன்னொரு விஷயத்தையும் டாக்டர் ஸ்பாக் சொல்லுகிறார்: நீங்கள் மிகவும் விலையுயர்ந்த விளையாட்டு சாமான்களை வாங்க வேண்டும் என்பதில்லை. குழந்தைக்கு மலிவு, விலையுயர்ந்தது என்பது பற்றி தெரியாது. இருப்பதைக் கொண்டு விளையாடும் திறமை குழந்தைகளுக்கு உண்டு. நிலத்தில் கார் மாதிரி ஓடும் பென்சில் திடீரென்று வானத்தில் விமானமாக சீறிப்பாயும்.

இந்தக் காலத்தில் தான் குழந்தைகளுக்கு விதம் விதமாக விளையாட்டு சாமான்கள் வருகின்றன. எங்கள் காலத்தில் ஒரு மர யானை அல்லது மாடு, அல்லது குதிரை இருக்கும். அதைக் கயிற்றில் கட்டி இழுத்துக் கொண்டு போவோம். அவ்வளவுதான்.

குழந்தைகளுக்கு பொம்மைகள் வாங்கும்போது ரொம்பவும் சின்ன அளவுள்ள ப்ளாக்ஸ் (blocks) வாங்காதீர்கள். குழந்தை வாயில் போட்டுக் கொண்டு விழுங்கிவிடும். அதேபோல பொம்மையின் ஓரங்கள் கூர்மையாக இல்லாமல், வழுவழு என்று இருக்கிறதா என்று பார்த்து வாங்குங்கள்.

இரண்டு வயது குழந்தை தன் அம்மா அப்பா செய்வதையெல்லாம் காப்பி அடிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுகிறது. காப்பி பில்டரை வைத்துக் கொண்டு எல்லோருக்கும் காப்பி போட்டுக் கொடுக்கும். அப்பா மாதிரி ஷேவ் செய்து கொள்ளும். ஷூக்களைப் போட்டுக்கொண்டு ஆபீஸ் போகும்.

குழந்தைகள் தங்கள் விளையாட்டு சாமான்களுடன் விளையாடும்போது தூர நின்று பாருங்கள். நீங்கள் கூடவே இருந்து இப்படி செய், அப்படி செய் என்று சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள் என்கிறார் டாக்டர் ஸ்பாக். உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு பார்பி டால் வாங்குகிறீர்கள். மாற்றிக் கொள்ள உடை, காதணிகள், காலணிகள் எல்லாம் கூடவே வருகிறது. முதலில் உள்ளாடைகளைப் போட்டுவிட்டு பிறகு மேலாடைகளைப் போட வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியும். ஆனால் உகள் குழந்தை முதலில் மேலாடையைப் போடுகிறது. உடனே நீங்கள் ‘அப்படியில்லம்மா...இப்படி இதை முதலில் போடு என்று சொல்லிக் கொடுக்கிறீர்கள்’ உங்களது தலையீட்டால் குழந்தைக்கு (தானாகவே) விளையாடுவதில் ஆர்வம் குறைகிறது. பார்பி டால் மூலையில் விழுகிறது.

மேலே சொன்னதுபோல தானாகவே விளையாட்டு மூலம் ஆராய்ச்சி செய்து, பிறகு அதை செய்து பார்த்து

கற்க விரும்புகிறது குழந்தை. அதை அதன் போக்கில் விடுங்கள். ஒரு விஷயம் கவனித்திருக்கிறீர்களா? எழுத ஆரம்பித்த புதிதில் எல்லா குழந்தைகளும் ‘அ’ என்ற எழுத்தை தலைகீழாகத்தான் எழுதும். இதற்கெல்லாம் பெற்றோர்கள் ரொம்பவும் கவலைப்பட வேண்டாம். தானாகவே கற்றுக் கொள்ளும் குழந்தை.

என் பெண்ணிற்கு இரண்டாவது குழந்தை பிரசவத்திற்காக மருத்துவ மனையில் சேர்த்திருந்தோம். பெரிய பேரனுடன் நான் அவள் அருகில் உட்கார்ந்திருந்தேன். குழந்தை துணிகளுக்கு ஓரம் தைத்துக்கொண்டு இருந்தேன். என் பேரன் என்னிடமிருந்து கொஞ்சம் நூல் வாங்கி, மருத்துவ மனையில் இருக்கும் கட்டிலின் ஒரு கம்பியிலிருந்து இன்னொரு கம்பிக்குக் கட்டினான். அதை செய்து கொண்டிருக்கும்போது மருத்துவர் வந்தார். இவனைப் பார்த்து ‘இந்த நூலை இந்தப் பக்கத்துலேருந்து அந்தப் பக்கத்துக்குக் கட்டி என்ன செய்யப் போகிறாய்?’ என்று கேட்டார். அதற்கு அவன், ‘நான் ராஜ்குமார் (நடிகர்) மாதிரி இந்த நூலைப் பிடிச்சிண்டு இங்கேருந்து அங்க போவேன்’ என்றான். ‘அசடு! நூல் உன்ன தாங்குமா? நூல் மெல்லிசா இருக்கே’ என்றார் மருத்துவர். நூல் மெல்லிசா இருந்தா என்னா? நான் ‘ஸ்ட்ராங்’ ஆக இருக்கேனே!’ என்றான்.

இதுதான் குழந்தை!

42

குழந்தைக்கு செய்யும் மாலிஷ்

நேற்று எப்போதும் எட்டரை மணிக்கு வரும் மீனாவைக் காணோம். ‘அவள் வருவாளா? அவள் வருவாளா? சேர்ந்து போன பாத்திரங்களை தேய்த்து போட அவள் வருவாளா?’ என்று நான் பாட ஆரம்பிக்கலாமா என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்த நேரம், வந்தாள்.

‘என்ன மீனா லேட்டு?’ குரலை உயர்த்தாமல் நிதானமாக கோவம் இல்லாமல் கேட்டேன். (கோவம் + குரல் உயர்த்தல் = மீனாவின் ராஜினாமா!)

‘கீழ் வீட்டுல புச்சா ஒரு அம்மா வந்துகிறாங்க. நேத்து உங்க வுட்டு வேலைய முட்சிகினு போசொல்ல ‘சின்ன கொயந்த கீது. தெனம் வந்து ‘மாலீஸு’ பண்ணி வுடறயான்னு கேட்டாங்கோ. காலைல போயி மாலீஷ் பண்ணி கொயந்தய குளுப்பாட்டி வுட்டுட்டு வாரேன்....அதான் லேட்டாயிடிச்சு...’

‘நீ மாலிஷ் பண்ணுவியா?’ என் குரலில் இருந்த வியப்பு அவளது ‘ஈகோ’ வை புண்படுத்திஇருக்க வேண்டும்.

‘இன்னாம்மா இப்டி சொல்ட்டே....! கொயந்தைய குளுப்பாட்றதுக்கு முன்னால எண்ணையை கொயந்த ஒடம்புல தடவி ‘சர்....சர்ருன்னு...’ நாலு தடவை கையி காலு எல்லாம் இஸ்து விட்டோம்னு வச்சிக்க. அதான் மாலீஸு...!’

அவள் சொல்வதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த எனக்கு இந்த மாலிஷ் பற்றி ‘செல்வ களஞ்சியமே’ பகுதியில் எழுதவில்லையே என்று தோன்றியது. அப்பாடா, இந்த வாரம் எழுத விஷயம் கிடைத்துவிட்டது! இந்த வாரம் எழுதுவதற்கு ‘க்ளு’ தந்ததற்கு அவளுக்கு ‘டாங்க்ஸு’ சொன்னேன்.

வடஇந்தியாவில் இதற்கென்றே மாலிஷ் வாலா (ஆண்) மாலிஷ் வாலி (பெண்) இருக்கிறார்கள். நம் பக்கம் இதைபோல இருக்கிறார்களா தெரியவில்லை.

பெரியவர்கள் யாராவது இருந்தால் அவர்களே குழந்தைக்கு எண்ணை தேய்த்துவிடும் போது குழந்தையின் கை, கால்களை நன்றாக உருவி விடுவார்கள். ஒருவேளை வெளி ஆட்களை குழந்தைக்கு மாலீஷ் செய்யக் கூப்பிட்டால், அவர்கள் கையை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளச் சொல்லுங்கள். பொதுவாக இவர்கள் குழந்தையை காலில் போட்டுக் கொண்டு எண்ணையைத் தடவி அப்படியே மாலிஷ் செய்வார்கள். அதனால் அவர்களது சுகாதாரத்தை நீங்கள் தான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இளம் தாய்மார்களும் இதை செய்யலாம். சுலபமானது தான். செய்வதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை:

• மாலீஷ் செய்யும்போது கைகளில் அழுத்தம் இருக்கக் கூடாது.

• குளிர் ஊர் என்றால் எண்ணையை சற்று சூடு படுத்தவும்.

• எண்ணையில் நாலு மிளகு, நாலு சீரகம் போட்டு சூடு படுத்தலாம்.

• எப்போதும் குழந்தைக்கு பயன்படுத்தும் எண்ணையையே பயன்படுத்தலாம்.

• ஒருவேளை, மாலீஷ் எண்ணை என்று வாங்கிவந்தால், முதலில் குழந்தையின் கையில் ஒரு சொட்டு எண்ணையை தொட்டு வைக்கவும். அலர்ஜி இல்லையென்றால் தொடர்ந்து பயன்படுத்தலாம்.

• மாலிஷுக்குப் பிறகு குளிப்பாட்டும் நீரும் அதிக சூடாக இருக்கக் கூடாது.

• குழந்தைக்கு உடல் நிலை சரியில்லாத போது செய்யவேண்டாம்.

குழந்தையை மெத்தென்ற துணியில் படுக்க வைக்கவும். தலைக்கு எண்ணை வைப்பதற்கு முன்னால், நாங்கள் சின்னவர்களாக இருந்தபோது எப்போது எங்களுக்கு எண்ணை வைத்தாலும் என் அம்மா ஒரு சின்ன பாட்டு (பாட்டு, இல்லை ஸ்லோகம்) சொல்லி எங்கள் வலது தொடையில் பொட்டு பொட்டாக வைப்பாள். அதை சொல்லுகிறேன்.

‘அசுவத்தாம, பலி, வியாச, ஹனுமான், விபீஷண, மார்க்கண்டேய, பரசுராம சிரஞ்சீவி நம:’

எண்ணையை ஆள்காட்டி விரலில் தொட்டுக் கொண்டு ஒவ்வொரு பெயருக்கும் ஒரு பொட்டு வரிசையாக ஒன்றின் கீழ் வைக்க வேண்டும். 7 பொட்டுகள் ஆனவுடன் அவற்றை அப்படியே தொடையில் தடவி விடுவாள். இது ஆண் பெண் குழந்தைகளுக்குப் பொதுவானது. பெண் குழந்தைகளுக்கு இதை செய்துவிட்டு இன்னும் ஐந்து பொட்டுகள் – சீதை, அகல்யா, அருந்ததி, மண்டோதரி, தாரா என்று ஐந்து

பத்தினிப் பெண்களின் பெயர்களைச் சொல்லி வைப்பாள்.

விருப்பமிருக்கிறவர்கள் இப்படிச் செய்யலாம்.

குழந்தைக்கு மாலிஷ் செய்யப் போவதால் கவனம் அதிகம் தேவை. முதலில் தலையில் ‘ஸ்ரீராமா ஜயஜய...’ பாடி மூன்று முறை கொஞ்சமாக எண்ணை எடுத்து தடவவும். கைகளில் அதிகம் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். அடுத்து முகம். முதலில் நெற்றி. இரண்டு கை ஆட்காட்டி விரல்களிலும் எண்ணையை எடுத்துக் கொண்டு நெற்றியின் நடுப்பகுதியில் விரல்களை வைத்து வலது, இடது பக்கம் தடவி வழித்து விடவும். அப்படியே கன்னங்களுக்கும், மூக்கிற்கும் தடவலாம். நெற்றியிலும், கன்னங்களிலும் சின்ன சின்ன வட்டங்கள் போடலாம். சில குழந்தைகள் இதையெல்லாம் ரொம்பவும் ரசித்து செய்துகொள்ளுவார்கள்

காது மடல்களில் அழுத்தம் கொடுக்காமல் எண்ணையைத் தடவி உருவி விடவும். கழுத்து பகுதியில் தடவும் போது, குழந்தையின் முகவாய்கட்டையை தூக்கி தடவவும். குழந்தையின், மார்பு, வயிறு என்று எண்ணை தடவி, சின்ன சின்ன வட்டம் போடலாம்.

அடுத்து கைகள். எண்ணையை தடவி மேலிருந்து கீழ் என்று உருவி விடுங்கள். எதிர் பக்கமாக உருவ வேண்டாம். பிறகு தொடை இடுக்குகளில் எண்ணையை தடவவும். குளித்துவிடும் போது இந்தப் பகுதியில் நினைவாக சோப் தடவி நிறைய நீர் விட்டுக் கழுவவும். கழுத்து தொடை இடுக்குகளில் எண்ணை தங்கக் கூடாது.

கடைசியாக கால்களில் எண்ணை தடவி பிடித்து விடுவது போல செய்யலாம். சில குழந்தைகள் கால்களை நீட்டிக் கொடுத்து நீங்கள் செய்யும் உபசாரத்தை நன்றாக அனுபவிக்கும். இப்போது குழந்தையை திருப்பிப் படுக்க வைத்து பின்புறங்களில் எண்ணை தடவி லேசாக உருவவும்.

இந்த மாலீஷை தினமும் செய்ய வேண்டாம். வாரத்தில் ஒரு முறை செய்தால் போதுமானது. இந்த மாலீஷினால் என்ன பலன்?

• குழந்தைக்கும் அம்மாவுக்கும் ஒரு நெருக்கம் ஏற்படும்.

• குழந்தையின் உடல் உறுப்புகள் உறுதிப் படும்.

• இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

• குழந்தை நன்றாகத் தூங்கும்.

• குழந்தையை அமைதிப் படுத்தும்.

• குழந்தை மாலீஷ் செய்தவுடன் நான்றாகத் தூங்கும். அதனால் முதலிலேயே உணவைக் கொடுத்து விடுங்கள். ஆகாரம் சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரம் ஆனவுடன் இந்த மாலீஷ் பண்ணலாம்.

சொல்ல மறந்துவிட்டேனே! வழக்கம்போல குழந்தையுடன் பேசிக் கொண்டே, அதை கொஞ்சிக் கொண்டே, பாட்டுப் பாடிக் கொண்டே செய்யவும்.

அதேபோல சில நாட்கள் குழந்தை நீங்கள் எண்ணை தடவும்போதே சிணுங்கி தன் எதிர்ப்பை தெரிவிக்கும். அந்த நாட்களில் நீண்ட நேரம் மாலீஷ் செய்ய வேண்டாம். சட்டென்று முடித்து விடுங்கள். மாலீஷ் செய்வதே குழந்தையின் சந்தோஷத்திற்காகத் தான்.

43

முதல் குழந்தை

‘முதன்முதலில் குதிரை ஏற்றம் கற்றுக் கொள்ளுபவனின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? குதிரையின் மேல் உட்கார்ந்தாகி விட்டது. என்ன ஆகுமோ என்னவோ என்ற பயம்; உடலை இறுக்கி வைத்துக் கொண்டு குதிரையின் கடிவாளத்தை கை சிவக்கும் அளவிற்கு கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு.....குதிரைக்கும் கஷ்டம். கற்றுக் கொள்ளுபவருக்கும் கஷ்டம். அனுபவசாலி என்ன செய்வார்? குதிரையின் மேல் ஏறி உட்கார்ந்தவுடன், உடலைத் தளர்த்திக் கொண்டு குதிரையின் அசைவுகளுக்கேற்ப தன் உடலை இயக்க, குதிரையை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க என்று எல்லாவற்றிற்கும் மனத்தளவில் தயாராகி இருப்பார். குதிரை ஏற்றத்திற்கும் குழந்தை வளர்ப்புக்கும் என்ன சம்மந்தம் என்கிறீர்களா?

டாக்டர் ஸ்பாக் தனது குழந்தை வளர்ப்பு புத்தகத்தில் ஓரிடத்தில் இப்படிச் சொல்லி விட்டு ‘குழந்தை வளர்ப்பை குதிரை ஏற்றத்துடன் ஒப்பிட முடியாது. ஆனால் செய்தி ஒன்றுதான்: நீங்கள் எவ்வளவுகெவ்வளவு ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கிறீர்களோ அவ்வளவுகவ்வளவு சூழ்நிலை உங்களுக்கு சாதகமாக இருக்கும்’ என்கிறார்.

நம்மூரில் ஒரு சொலவடை உண்டு : மூத்தது மோழை; இளையது காளை என்று. முதல் குழந்தை கொஞ்சம் அசடாகத்தான் இருக்கும்; சின்னது பாய்ந்து செல்லும் என்று பொருள். ஏன் இப்படி என்பதுதான் இன்று நமது பேசுப் போகிற விஷயம்.

முதல் குழந்தையின் மேல் நாம் காண்பிக்கும் அதீத அக்கறை தான் இதற்குக் காரணம் என்று டாக்டர் ஸ்பாக் சொல்லுகிறார். குழந்தைக்கு கொஞ்சம் உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் பெற்றோர்கள் அதன் அருகிலேயே இருந்து 'கொஞ்சம் இருமித்து; கொஞ்சம் மூக்கு அடைச்சிண்டு இருக்கு' என்று குழந்தையின் ஒவ்வொரு அசைவையும் பார்த்துப் பார்த்து ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டிருப்பது. குழந்தையை எப்போதும் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிருப்பது, அதுவாகவே விளையாடட்டும் என்று விடாமல் இப்படி விளையாடு, அப்படி விளையாடு என்று தொடர்ந்து சொல்லிக் கொண்டே இருப்பது; குழந்தை நடந்தால், 'ரொம்ப நடக்காதே, கால் வலிக்கும்; மாடிப்படி கிட்ட போகாதே, விழுந்துடுவ; ரொம்ப சிரிக்காத வயித்த வலிக்கும்' இது போல குழந்தையை தானாக அதன் போக்கில் இயங்கவே விட மறுப்பது. விளையாட்டில் மட்டுமல்ல; ஏதாவது விஷமம் செய்தாலும் அதை பெரிதாக எடுத்துக் கொண்டு அறிவுரைக்கு மேல் அறிவுரை சொல்லி குழந்தையை உண்டு இல்லை என்று செய்துவிடுவது.

இதைபோல பெற்றோர்கள் இருப்பது இரண்டு வகைகளில் குழந்தையை பாதிக்கும். முதலாவது தான் மட்டுமே இந்த உலகத்தில் இருக்கிறோம்; எல்லோருக்கும் தன்னைப் பிடிக்கும்; தன் பெற்றோரை போலவே இந்த உலகம் முழுவதும் தன்னை நடத்தும் என்று நினைத்துக் கொள்வது. இரண்டாவதாக தானாகவே எதையும் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளுவதில்லை. புதிதாக எதையும் செய்ய முயலுவதும் இல்லை.

இப்படி வளரும் குழந்தை மற்றவர்களுடன் பழகுவதில் சற்று பின்தங்கியே இருக்கிறது. எப்போதும் எல்லாவிடங்களிலும் தன்னை வழி நடத்த பெற்றோர்களை எதிர்பார்க்கிறது குழந்தை. எது தப்பு, எது சரி என்று குழந்தையால் சொந்தமாக முடிவு செய்ய முடிவதில்லை. என்ன செய்யலாம்?

சில விஷயங்களில் குழந்தைக்கு சுதந்திரம் கொடுங்கள். ஓடட்டும்; ஓடி விழுந்தால் தானாகவே எழுந்து வரட்டும். நீங்கள் பதறாதீர்கள் அளவுக்கு அதிகமாக. கீழே விழுந்து அழும் குழந்தையை அணைத்து சமாதானப் படுத்துங்கள்; இதெல்லாம் சகஜம் என்று புரிய வையுங்கள். 'ஓடாதேன்னு சொன்னா கேட்க மாட்டாய்; இப்போ பாரு விழுந்துட்டு அழற' என்று சொல்லாதீர்கள். கோபப்படாதீர்கள். திட்டாதீர்கள்.

சில குழந்தைகள் வீட்டிற்குப் புதியவர்கள் வரும்போது அம்மாவின் பின்னால் ஒளிந்து கொள்ளும். அம்மாவின் புடவையில் முகத்தைப் புதைத்துக் கொள்ளும். இதெல்லாம் சாதாரண விஷயங்களே. இவற்றைப் பெரிது படுத்தி வருபவர்களிடமெல்லாம் சொல்லாதீர்கள்.

எங்கள் உறவினரின் பேரன் எங்கள் வீட்டிற்குள் வரவே மாட்டான். அவன் அம்மாவும் உள்ளே வரக் கூடாது. தப்பித் தவறி வந்துவிட்டால் அழுது அழுது, வாந்தி எடுத்து....பெரிய ரகளை நடக்கும். நானே அந்தப் பெண்ணிடம் சொல்லிவிட்டேன் உள்ளே வராதே என்று. இதெல்லாம் ஒரு வருடத்திற்கு முன். இப்போது அந்தக் குழந்தை தயக்கமில்லாமல் எங்கள் வீட்டிற்குள் வருகிறான். எல்லா அறைகளையும் போய்ப் பார்க்கிறான். மிகவும் சகஜமாக எல்லோருடனும் பழகுகிறான். இதனை வளர்ச்சியின் ஒரு அங்கமாகவே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில வீடுகளில் பெற்றோர்களே வெளியிடங்களில் அதிகம் பழக மாட்டார்கள். அப்படியிருக்கும் பெற்றோரின் குழந்தையும் அதிகம் பழகாது. சில வீடுகளில் குழந்தையின் மூலம் அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் நிறைய நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள்.

எங்கள் வீட்டின் மேல் வீட்டில் ஒரு குழந்தை. என்னைப் பார்த்தவுடன் என்னிடம் நிறைய விஷயங்களைப் பேசிற்று. எனக்கே ரொம்பவும் ஆச்சரியம் ஏனெனில் அந்தக் குழந்தையை நான் பார்ப்பது அதுதான் முதல் தடவை. நவராத்திரிக்கு குழந்தையுடன் வருமாறு அந்தப் பெண்ணை அழைத்துவிட்டு வந்தேன். குழந்தையுடன் அந்தப் பெண் வந்தாள். அன்று அத்தனை பேசிய குழந்தை எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து வாயைத் திறக்கவே மறுத்தது. எல்லோருமே புதியவர்களாக இருக்கும் சூழ்நிலையில் குழந்தையின் இந்த நடத்தை சாதாரணமானதுதான்.

அந்தப் பெண்ணிற்கோ குழந்தையை எப்படியாவது பேச வைத்துவிட வேண்டும் என்று. 'நீ பேசலைன்னா உன்ன எல்லோரும் 'அசடு' என்பார்கள். உனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது என்பார்கள்' என்று ஏதேதோ சொல்லி, அதை பேச வைக்க முயன்று கொண்டிருந்தாள். பாவம், அந்தக் குழந்தை.

'அடுத்த தடவை வரும்போது நீ நிறைய பேசுவியாம், சரியா?' என்று சொல்லி அந்தக் குழந்தைக்கு கையில் சாக்கலேட் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தேன்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் குழந்தையை கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம், ப்ளீஸ்!

குதிரை ஏற்றத்தைப் பற்றி சொல்லும்போது எனக்கு இரண்டு ஜோக்குகள் நினைவிற்கு வரும். அவற்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன்.

எங்கள் நண்பர் ஒருவர் மும்பை போயிருந்தபோது கடற்கரையில் குதிரை மேல் உட்கார்ந்திருக்கிறார். சும்மா ஜாலி ரைட் தான். இவருக்கு ஹிந்தி வராது.

குதிரை நகர ஆரம்பித்தவடன், குதிரை வாலாவிடம் ‘ஸ்லோ, ஸ்லோ’ என்றிருக்கிறார். அவன் இவர் சொன்னதை ‘சலோ சலோ’ என்று புரிந்து கொண்டு குதிரைக்கு உத்தரவு கொடுக்க, குதிரை பறக்க ஆரம்பித்திருக்கிறது. இவர் அலறிய அலறலில் குதிரையே மிரண்டு போய் நின்று விட்டதாம்!

இரண்டாவது ஜோக்:

மன்னர்: இளவரசர் எங்கே?

மந்திரி: குதிரை ஏற்றம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறார், மன்னா! இறக்கம் இன்னும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதனால் குதிரை மேலேயே இருக்கிறார்!

பாவம் என்றைக்கு இறக்கம் கற்றுக் கொண்டு என்றைக்கு அந்த இளவரசன் குதிரையிலிருந்து இறங்குவாரோ!

எல்லோரும் வாய்விட்டு சிரித்திருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். இப்படியே எந்நாளும் எல்லோரும் மனம் நிறைந்து சிரித்தபடியே இருக்க இந்த தீபாவளித் திருநாளில் எல்லோருக்கும் வாழ்த்துக்களை தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

44

குழந்தையின் பேச்சுத் திறன்

‘தீபாவளி அன்னிக்கு நலங்கு இடணும். வலது காலைக் காண்பி என்றதற்கு எங்க ஸ்ரீநிகேத் கேக்கறான்: ‘ஏன் வலது கால்?’ ‘நாம நடக்கும்போது முதல்ல வலது காலைத்தானே முதல்ல வைக்கிறோம், அதான்!’ (அப்பாடி, அவனை சமாளிச்சுட்டேன்!) அடுத்த நிமிஷம் இன்னொரு கேள்வியை என்னை நோக்கி வீசினான். ‘ஆனா மார்ச் பாஸ்ட் பண்ணும்போது லெப்ட் ன்னு முதல்ல இடது காலத்தானே சொல்றா…?!’ எங்கள் பக்க்கத்து வீட்டு ரங்கராஜன் இதைச் சொன்னபோது எல்லோருமே அந்தக் குட்டிப்பையனின் புத்திக் கூர்மையை ரசித்தோம். இந்தக் குழந்தைக்கு சற்று நிதானமாகத் தான் பேச வந்தது. அப்போது பெற்றோர் ரொம்பவும் கவலைப்பட்டனர். இப்போது ‘ரொம்ப பேசறான்’ என்கிறார்கள்!

பொதுவாக பெண் குழந்தைகள் சீக்கிரம் பேசுவார்கள். ஆண் குழந்தைகள் சற்றுத் தாமதமாகத் தான் பேசுவார்கள். சில சமயங்களில் வேறு விதமாகவும் இருக்கலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பேசுவதும் ஒரு மைல்கல் தான். இரண்டு வயதில் சில குழந்தைகள் நன்றாக மழலை இல்லாமல் பேசும். சில குழந்தைகள் 3 வயதிலும் மழலையுடன் பேசும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் பேச்சு அழுகைதான். இரண்டு மூன்று மாதங்களில் ‘ஆ….’ ஊ…..’ என்று சில சத்தங்களை எழுப்பும். இந்த சத்தங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வார்த்தைகளாக மாறி அம்மா அப்பா என்று சொல்லும்போது நமது பரவசத்திற்கு எல்லை எது?

முதலில் எல்லாக் குழந்தைகளும் அம்மா பேசுவதை அப்படியே திருப்பி சொல்லுகிறது. ‘மம்மு சாப்படலாமா?’ என்று அம்மா கேட்டால் குழந்தையும், ‘மம்மு சாப்படலாமா?’ என்று பதில் சொல்லுகிறது. ‘சாப்பிடலாம்’ என்று சொல்ல சிறிது காலம் ஆகிறது.

அம்மாவின் கருப்பையிலிருக்கும்போதே குழந்தை மொழியைப் புரிந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள். அம்மாவின் இதயத் துடிப்பை அறிவதுபோலவே அம்மாவின் குரலையும் அறிகிறது குழந்தை. ஒரு குழந்தை இரண்டு மொழிகள் பேசப்படும் சூழ்நிலையில் வளர்ந்தால் இரண்டு மொழிகளையும் ஒரே நேரத்தில் கற்கிறது.

முதலில் ‘மா… தா……..’ என்று ஒரு எழுத்தில் ஆரம்பிக்கும் குழந்தையின் பேச்சு மாதங்கள் செல்லச் செல்ல ம்மா..மா.. தாத்…..தா என்று முன்னேறுகிறது. நாம் பேசுவதிலிருந்துதான் குழந்தை கற்கிறது தன் மொழியை. அதனால் தான் தாய்மொழியை யார் உதவியும் இல்லாமல் நாமே கற்றுப் பேசவும் ஆரம்பிக்கிறோம்.

எந்த ஒரு மொழியையும் கற்கவேண்டும் என்றால் முதலில் அந்த மொழியைக் காதால் கேட்கவேண்டும். கேட்டதை திருப்பி சொல்ல வேண்டும். பிறகு நாமே வாக்கியங்களை அமைத்துப் பேசுவது. கடைசியாகத்தான் எழுத்துக்களை கற்கவேண்டும். ஆங்கில மொழி பலருக்கு பேச கடினமாக இருக்கிறது. அதற்கு காரணம் முதலில் எழுத கற்பதுதான். அர்த்தமே புரியாமல் ‘A for Apple’ என்று படிக்கிறோம்!

நாம் பேசுவதைப் பார்த்து குழந்தை பேசக் கற்கிறது என்று சொன்னேன், இல்லையா? காதால் கேட்பது மட்டுமல்ல; நம் வாயசைவு முகத்தின் மாற்றங்கள், கண்ணில் தோன்றும் அசைவுகள் என்று மொத்தத்தில்

நம் உடல் மொழியையும் கற்கிறது. அதனால்தான் சில குழந்தைகள் பேசும்போது ‘அப்படியே அம்மா மாதிரி இருக்கிறது’ அல்லது ‘அப்பாவை உரித்து வைத்திருக்கிறது’ என்று சொல்லுகிறோம்.

ஒரு வயதில் குழந்தை ஒற்றைச் சொல்லில் நமக்கு சகலத்தையும் புரிய வைக்கிறது. இந்த வயதில் குழந்தையை பார்த்தால் அதன் வாய் அசையும்; கூடவே ஒரு விரல் நீளும்; தலை அசையும்; கண்ணில் ஒரு உணர்ச்சி என்று குழந்தையின் முழு உடலும் பேசும். வேண்டாம் என்று சொல்லும்போது தலையை இருபக்கமும் அசைக்கிறது. வேண்டும் என்றால் தலையை மேலும் கீழும் அசைக்கிறது. அடம் பிடிக்கும்போது கால்களை உதைத்துக் கொண்டு தன் விருப்பத்தை சொல்ல நினைக்கிறது. எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமா, இருகைகளையும் தூக்கி காட்டுகிறது.

ஒரு வயதிலிருந்து இரண்டு வயதுக்குள் ஒரு குழந்தை குறைந்தது 50 வார்த்தைகள் பேசுகிறது. பேசுவதைவிட அதிகமாக நாம் சொல்வதை புரிந்து கொள்ளுகிறது. தினமும் நாம் பேசுவதிலிருந்து புதிய வார்த்தைகளையும் கற்கிறது குழந்தை. நாம் கொஞ்சம் நிதானித்துப் பேசவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ‘நான்’ என்று சொல்வதற்கு சிறிது காலம் ஆகும். ‘நான் செய்கிறேன்; எனக்கு வேண்டும்’ என்பதெல்லாம் குழந்தைக்கு சற்று கடினமான வாக்கிய அமைப்புகள். அதற்கு பதில் ‘பாப்பா தூங்கறேன்’, பாப்பாவுக்கு வேண்டும்’ என்று நீங்கள் எப்படி உங்கள் குழந்தையைக் கூப்பிடுகிறீர்களோ ‘பாப்பா’, ‘சின்னு’, ‘குட்டி’ – நான் என்பதற்கு பதில் – பயன்படுத்தும்.

இரண்டு வயது முடிந்தவுடன் சில குழந்தைகள் வெகு வேகமாக பேச ஆரம்பிக்கும். 'மூன்றாவது வயதில் மூலையில் இருக்கும் வார்த்தைகள் எல்லாம் வரும்' என்பார்கள் நம் பாட்டிமார்கள்.

குழந்தையின் பேச்சுத் திறனுக்கு பெற்றோரின் பங்கு என்ன?

• நிறைய பேசுங்கள். இரண்டு மூன்று மாதங்களிலேயே 'ஊம்....சொல்லு', 'ங்கு.... சொல்லு' என்று பேசத் தூண்டலாம். குழந்தையுடன் இருக்கும் சமயங்களில் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள், அடுத்து என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்றெல்லாம் குழந்தையிடம் சொல்லுங்கள். இது என்ன, அது என்ன என்று கேட்டு பொருட்களின் பெயர்களைச் சொல்லுங்கள். பாட்டுப் பாடுங்கள்.

• ஒரு வயது குழந்தையுடன் நீங்களும் அதைபோலவே மழலையில் பேசலாம். மூன்று வயதுக் குழந்தையுடன் நீங்கள் மழலை பேசாதீர்கள். பள்ளிக்குப் போனால் ஆசிரியரின் மொழி குழந்தைக்கும், குழந்தை பேசும் மழலை ஆசிரியருக்கும் புரியாமல் போகும் அபாயம் இருக்கிறது.

• புத்தகங்கள் படித்துக் காட்டுங்கள். நிறைய புது வார்த்தைகள் குழந்தை கற்றுக் கொள்ள இது உதவும். இரண்டு வயதுக்குள் இருக்கும் குழந்தைக்கு புத்தகத்திலிருக்கும் கதையை படித்து அதற்கு புரிவதுபோல சொல்லாம். பிறகு புத்தகத்திலிருப்பதை படித்துக் காட்டுவதுடன் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனால் வாக்கிய அமைப்புகளை குழந்தை தானாகவே கற்கும்.

• குழந்தை பேசும்போது கேளுங்கள்: இது மிகவும் முக்கியம். ஒரு கண், ஒரு காது தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் மேல். இன்னொரு கண், இன்னொரு காது குழந்தையின் மேல் என்று இருக்காதீர்கள். நீங்கள் பேசும்போது கவனிக்கவில்லை என்றால் உங்கள் கணவர் மேல் உங்களுக்கு எத்தனை கோவம் வரும், அதுபோலத்தான் குழந்தையும். குழந்தை தானே என்று நினைக்காதீர்கள். இப்போது நீங்கள் எப்படி

குழந்தையை உருவாக்குக்கிறீர்களோ, அப்படித்தான் பிற்காலத்தில் குழந்தை உருவாகும்.

• சிலசமயங்களில் குழந்தை அவசரமாக அல்லது வேக வேகமாகப் பேசும்போது வாய் திக்கலாம். இதற்குக் கவலை வேண்டாம். குழந்தையை நிதானமாகப் பேசச் சொல்லுங்கள்.

45

மெதுவாகப் பேசும் குழந்தை

நேற்று என் அக்காவுடன் பேசிக்கொண்டு இருந்தேன். அக்காவிற்கு அழகழகான இரண்டு பேத்திகள். நேற்று வீட்டில் பேத்திகளுக்குள் சண்டை. அக்கா இருவரையும் ‘சும்மா இருங்கள்’ என்று அதட்டியிருக்கிறாள். சின்னவள் சொல்லுகிறாளாம்: ‘ஐயம் அப்செட் வித் யு, பாட்டி’ என்று. இதை சொல்லிவிட்டு அக்கா சிரித்துக்கொண்டே சொன்னாள்: ‘ மூணரை வயதில் என்ன பேச்சு பேசுகிறது, பாரு..!’ எனக்கும் சிரிப்புதான். எல்லோரிடமும் சொல்லிச் சொல்லிச் சிரித்துக் கொண்டிருந்தேன். இதோ இப்போது உங்களிடமும் சொல்லிவிட்டேன்.

குழந்தைகளின் பேச்சு எந்த நிலையிலும் நம்மை ரசிக்க வைக்கும். போனவாரம் சொன்னதுபோல சில குழந்தைகள் மெதுவாகப் பேச ஆரம்பிக்கும். ஆனால் குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து பெற்றோர் குழந்தைகளின் பேச்சுத் திறன் பற்றியும் அக்கறை கொள்ள வேண்டும்.

நாம் பேசுவதைக் கேட்டுக்கேட்டுத்தான் குழந்தைகள் பேசக் கற்கிறார்கள். அதனால் குழந்தையுடன் அதிகம் பேசுங்கள். சின்ன சின்ன விஷயங்களைக் கூட அதனுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். ‘இன்னிக்கு என்ன சமையல் செய்யலாம்?’ ‘உனக்கு புடலங்காய் பிடிக்குமா?’ ‘அம்மாவுக்கு இந்தப் புடவை/சூடிதார் நன்னா இருக்கா?’ ‘ இன்னிக்கு அம்மாவுக்கு சமையல் செய்யவே பிடிக்கல, ராத்திரி அப்பா வந்தவுடன் 1947 (உணவகம்) போகலாமா?’ என்று நீங்கள் மனதில் நினைப்பதையெல்லாம் குழந்தையிடத்தில் சொல்லுங்கள்.

பெற்றோர் எப்போது தங்கள் குழந்தைகளின் பேச்சுத் திறன் பற்றி கவலை கொள்ள வேண்டும்? பொதுவாக குழந்தைகளின் பேச்சுத் திறனில் சில மைல்கல்களை அறிந்து கொள்வது நல்லது.

மூன்றாம் மாதம்:

சத்தங்களைக் கேட்டால் மிரண்டு, தூக்கிவாரிப் போடும்; அழும். கையில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு வாயால் பேசி சமாதானப்படுத்தினால் அழுகை நிற்கும். அழும்போது தொண்டையில் எச்சில் சேர்ந்து 'களகள' சத்தம் உண்டாக்கும். 'குர் குர்' என்று மெல்லிய சத்தம் உண்டாக்கும்.

ஆறாம் மாதம்:

நீங்கள் பேசும்போது உங்களையே பார்த்துக்கொண்டு தானும் பேச முயலுவதைப் போல 'ங்....ங்...' என்று குரல் எழுப்பும்.

ஒரு வயது:

பொதுவான சில வார்த்தைகளை புரிந்து கொள்ளும். 'வா..' , 'உட்காரு...' 'டாட்டா...' சொல்லு போன்றவைகளைப் புரிந்து கொண்டு அதேபோல செய்யும். 'மா....மா..... த்தை.....ப்பா' போன்ற இரண்டெழுத்துச் சொற்களைச் சொல்லும்.

ஒருவயது கடந்த பின்:

பல்வேறு வகையான வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளும். 'பாப்பாவோட கண்ணு எங்கே? பாப்பாவோட சின்ன மூக்கு எங்கே?' என்ற கொள்விகளைப் புரிந்து கொள்ண்டு காண்பிக்க

ஆரம்பிக்கும். தானாகப் பேசுவதை விட அதிக வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளும். புத்தகங்களில் பார்க்கும் பொருட்களை நேரில் பார்த்தால் சந்தோஷத்துடன் காண்பிக்கும். ஒரு விரல், அல்லது தலை ஆட்டுவதன் மூலம் சொல்லவந்ததை நமக்குப் புரிய வைக்கும்.

இரண்டு வயதுக்கு மேல்:

‘பாப்பாவோட சீப்பு கொண்டா’, பாப்பாவோட ஷர்ட் கொண்டா’ என்றெல்லாம் சொன்னால் புரிந்து கொண்டு, எடுத்துக் கொண்டு வரும். இரண்டு வயதுக் குழந்தையின் அகராதியில் 300 சொற்கள் இருக்கும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

மூன்று வயது:

‘குளிக்கலாமா?’ என்றால் ‘வேண்டாம்’ தலையை ஆட்டிக்கொண்டு வாயால் சொல்லும். சைகையும் செயலும் ஒன்றுபடும் நேரமிது. குழந்தையின் அகராதியில் இப்போது 900 வார்த்தைகள் சேர்ந்திருக்கும். குழந்தையால் 200 வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி பேசமுடியும்.

நான்கு வயது:

நீளமான சொற்றொடர் புரியும். ‘குளிச்சுட்டு, புது சொக்கா போட்டுண்டு வெளில போலாமா?’ என்றால் குஷியாகக் குளிக்கப் போகும்.

பெற்றோர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்:

மேற்சொன்ன மைல்கற்கள் எல்லாம் முன்னேபின்னே நடந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். ஒரு சின்ன

விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக் கொண்டால் உங்கள் குழந்தையின் பேச்சுத்திறன் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

• இரண்டு மூன்று மாதக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே சத்தங்களை தெரிந்து கொள்ளுகிறதா என்று பரிசோதனை செய்யுங்கள்.

• உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது பேச்சு சரியாக வரவில்லை என்றால் அதை குழந்தை பிறக்கும் முன்பே மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.

• அதேபோல காது சரியாக கேட்காத குறை யாருக்காவது இருந்தால் அதையும் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.

• குழந்தை பிறந்தவுடனே குழந்தையின் கேட்கும் திறனை சோதிக்க தற்போது நிறைய பரிசோதனைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை செய்வதன் மூலம் குழந்தையின் பேசும் திறனை அதிகரிக்கலாம்.

ஒருவேளை பரிசோதனையில் குழந்தைக்கு காது கேட்காத குறை இருந்தாலும் கவலைப்படவேண்டாம். தற்சமயம் மருத்துவத் துறையில் நிறைய முன்னேற்றங்கள். எந்தக் குறையானாலும் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

காது கேட்கும் திறனும், பேச்சுத் திறனும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டது. சத்தங்களைக் கேட்டு குழந்தை அழும்போது நீங்கள் சமாதானப்படுத்தினால், அதான் அழுகை நின்றால், உங்கள் பேச்சு அதற்குக் கேட்கிறது என்று அர்த்தம். சற்றுத் தொலைவில் நின்று கொண்டு கிலுகிலுப்பையை சத்தம் செய்யுங்கள். குழந்தை சத்தம் வரும் திசையில் திரும்பிப் பார்த்தால் காது கேட்கிறது என்று பொருள்.

குழந்தை பேச முயற்சிக்கும்போது நீங்கள் குறுக்கே விழுந்து வார்த்தைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள். குழந்தையை சுதந்திரமாகப் பேச விடுங்கள். சில வார்த்தைகள் வரவில்லை என்றால் கேலி செய்யாதீர்கள். அதுபோலவே குழந்தை மழலையில் பேசட்டும். நீங்களும் அப்படியே பேசாதீர்கள். நீங்கள் சரியான உச்சரிப்பில் பேசினால் குழந்தையும் சரியாக பேசும்.

46

காது கேளாமை

குழந்தையின் பேச்சுத் திறனுக்கும், மொழித் திறமைக்கும் குழந்தை பிறந்த முதல் வருடம் மிக மிக முக்கியமானது. கேட்கும் திறன் என்பது குழந்தையின் சமூக வாழ்க்கைக்கும், அறிவார்ந்த வளர்ச்சிக்கும் மிக மிக அவசியம். இந்த திறன் பாதிக்கப்பட்டால் குழந்தையின் பேசும் திறனும், மொழித் திறனும் கூட பதிக்கப்படும். குழந்தைகள் பேசக் கற்றுக் கொள்வதும் தாய்தந்தையர் பேசுவதைக் கேட்டுத்தான். தாய் பாடும் தாலாட்டையோ, ஒரு நர்சரி ரைம்சையோ கேட்க இயலாத குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் பேச்சுக் குறைபாடும் உண்டாகும். காது கேளாமை என்பது வெளியே தெரியக் கூடிய குறை இல்லை. ஆதலால் உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறனை, குழந்தை பிறந்த உடனே சோதிப்பது நல்லது. எத்தனை சீக்கிரம் குறை பாடு தெரிய வருகிறதோ அத்தனை சீக்கிரம் குறைபாடு நீங்க வழியும் தேடலாம்.

வளர்ந்த நாடுகளில் இந்தக் காது கேளாமை ஒரு பிறவிக் கோளாறாக இருக்கிறது. 1000 குழந்தைகளில் 3 குழந்தைகளுக்குக் காது கேட்பதில்லை என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பிறந்த குழந்தையால் பேச முடியாததால், குழந்தைக்கு இந்தக் குறை இருப்பது குழந்தை பிறந்த உடனே மருத்துவருக்கோ அல்லது பெற்றோருக்கோ தெரிய வருவதில்லை.

ஏற்கனவே சொன்னது போல குடும்பத்தில் யாருக்காவது காது கேளாமை அல்லது பேசும் திறனில் குறைபாடு இருந்தால் மருத்துவரிடம் சொல்லி இந்த பரிசோதனைகளை செய்யச் சொல்லலாம். குழந்தை பிறந்த பின், மருத்துவ மனையிலிருந்து வீட்டிற்கு வருவதற்கு முன் குழந்தையின் கேட்கும் திறனை

சோதிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வருடமும் 4000 குழந்தைகள் இந்தக் குறைபாடுடன் பிறப்பதாக ஒரு ஆய்வு கூறுகிறது. இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் மற்றபடி ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள். உங்கள் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் சரியாக உள்ளதா என்பதை பரிசோதிப்பது உங்கள் கடமை.

1-3-6 நெறிமுறை (protocol)

ஒவ்வொரு குழந்தையும் கேட்கும் திறனுக்காக முதல் ஒரு மாதத்திலேயே பரிசோதனைக்கு உட்படுத்த வேண்டும். ஒரு வேளை கேட்கும் திறன் இல்லை என்றால் எந்த அளவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது மற்றும் எந்த வகை காது கேளாமை என்பதையும் முதல் மூன்று மாதத்திற்குள் கண்டறியப் பட வேண்டும். முதல் ஆறு மாதங்களுக்குள் கேட்கும் திறனைப் பெற குழந்தைக்கேற்ற ஒரு திட்டத்தை தேர்ந்து எடுத்து, அதற்கான எல்லா உதவிகளும் செய்து கொடுக்கப் பட வேண்டும். இந்தப் பரிசோதனைகளை 1-3-6 நெறிமுறை (protocol) என்று சொல்லுகிறார்கள்.

பிறந்த குழந்தையின் கேட்கும் திறனை அறிய என்னென்ன பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும்? இரண்டுவகையான பரிசோதனைகள் இருக்கின்றன.

முதல்நிலைப் பரிசோதனை:

இதனை Otoacoustic Emission test என்கிறார்கள். குழந்தையின் உட்காதுகளுக்குள் வெளிப்புற சத்தத்தினால் ஏற்படும் மெல்லிய அதிர்வுகள் மிக நுண்ணிய ஒலிவாங்கி மூலம் அளக்கப்படுகின்றன. இந்த அளவுகள் ஒரு கணணிக்குள் செலுத்தப்பட்டு குழந்தையின் கேட்கும் திறன் கண்டறியப்படுகிறது.

இரண்டாம்நிலை பரிசோதனை

இதனை ABR (Auditory Brainstem Response test) என்கிறார்கள். இந்தப் பரிசோதனை மூலம் குழந்தையின் மெல்லிய சத்தங்களைக் கேட்கும் திறன் சோதிக்கப் படுகிறது. ஒரு சிறிய செவிப்பொறி (ear phone) மூலம் ஊக்கச் சொடுக்கல்கள் (Click Stimulus) குழந்தையின் காதுக்குள் செலுத்தப் படுகின்றன. இந்தப் பரிசோதனை ஆறு மாதத்திற்கு குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு செய்யப்படுகிறது.

இந்த இரண்டு வகையான பரிசோதனைகளும் மிக மிக பாதுகாப்பானவை. சில நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கப்படுபவை. குழந்தைகளுக்கு இந்த பரிசோதனைகளினால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. பெரும்பாலும் குழந்தைகள் இந்த பரிசோதனைகளின் போது உறங்கிக் கொண்டு இருப்பார்கள். சில சமயங்களில் குழந்தை விழித்துக்கொண்டோ, விளையாடிக் கொண்டோ இருந்தால் இந்தப் பரிசோதனைகளின் முடிவு சரியாக இல்லாமல் போகலாம். திரும்பவும் இப்பரிசோதனைகளைச் செய்ய வேண்டிவரும்.

உங்கள் குழந்தையின் காது கேட்கும் திறனை ஒவ்வொரு வருடமும் சோதிப்பது நல்லது. குழந்தை பேசுவதில், அல்லது மொழியை கற்றுக் கொள்ளுவதில் பிரச்சினை இருந்தாலும் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

ஹியரிங் எய்ட் தவிர உட்காதுகளில் பொருத்தப் படும் உள்வைப்பு சாதனங்கள் (implants), பேச்சு சிகிச்சை (speech therapy), செவிப்புலப் பயிற்சி (auditory training) என்று பல விதங்களில் குழந்தையின் கேட்கும் திறனையும் மொழி கற்கும் திறனையும் மேம்படச் செய்யலாம்.

மருத்துவத்துறை இப்போது பல வகையில் முன்னேறி இருக்கிறது. உலகின் பல நாடுகளில் வெவ்வேறு விதமான ஆராய்ச்சிகள் மருத்துவத்தின் ஒவ்வொரு துறையிலும் நடந்து வருகின்றன. பிறவிக் கோளாறுகளே இல்லாமல் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் பிறக்கவும் கூடும் என்ற நிலையும் வரலாம்.

எந்த ஒரு குறைபாடும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் தீர்வு காணுவதும் எளிது. குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடத்திற்குள் காது கேளாமை குறைபாடு இருப்பது கண்டு பிடிக்கப் பட்டால் செயற்கை கருவிகள் மூலம் கேட்கும் திறனை சரி செய்யலாம். குறைபாடு சீக்கிரம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு சிகிச்சையும் அளிக்கப் பட்டால் குழந்தையின் வாழ்வை அழகாக மலரச் செய்யலாம்.

47

குழந்தையின் ஸ்டெம்செல் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்

சென்ற வாரம் படித்த ஒரு செய்தி: 17 வயதுப் பெண் ஸ்டெம்செல் தானம் அளித்துள்ளார். உலகிலேயே இந்த தானத்தை செய்துள்ள முதல் இளம் பெண் இவர். தங்கள் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு இரத்தப்புற்று நோய் இருப்பது தெரிந்து, அவருக்கு எலும்பு மஜ்ஜை மாற்று அறுவை செய்யவேண்டும் என்பதற்காக இந்த பெண் அவருக்கு தனது ஸ்டெம்செல்லை தானம் அளித்துள்ளார். இவர் முதலில் இதைப்பற்றி தன் அம்மாவிடம் கூடச் சொல்லவில்லையாம். இந்த ஸ்டெம்செல் தானம் என்பது இரத்த தானம் போலத்தான். இரத்த தானம் கொடுப்பதற்கு முன் நமது இரத்தம் எந்தவகை, அதை பெறுபவர்களுக்கு நம் இரத்தம் ஒத்துப்போகுமா என்று பார்க்கிறார்கள் இல்லையா, அது போல ஸ்டெம்செல் தானத்திற்கு முன்பும் பல பரிசோதனைகள் உண்டு. இரத்த தானம் செய்ய பதிவு செய்துகொள்வது போலவே இந்த ஸ்டெம்செல் தானத்திற்கும் விருப்பமிருக்கிறவர்கள் பதிவு செய்துகொள்ளலாம்.

ஸ்டெம்செல் என்பது என்ன?

ஸ்டெம்செல் என்பது உயிரணுக்கள். இந்த உயிரணுக்கள் நமது உடம்பின் அடிப்படை ஆதார நிலைகள். இந்த ஸ்டெம்செல்கள் இரண்டு வகைப்படும். முதல்வகை embryonic stem cells (கரு உயிரணுக்கள்) இரண்டாவது வகை adult stemcells (வளர்ந்தவர்களின் உயிரணுக்கள்).

கரு உயிரணுக்கள்:

குழந்தை தாயின் கருவிலிருக்கும்போது குழந்தையையும், தாயையும் இணைப்பது தொப்புள் கொடி. தொப்புள் கொடி இரத்தம் என்பது குழந்தையின் தொப்புள் கொடியிலிருக்கும் இரத்தம். கொடியை வெட்டியபின் வேண்டாம் என்று தூர எறியப்படும் கொடியின் கெட்டியான பகுதிதான் திசுக்கள். தொப்புள்கொடியில் இருக்கும் இரத்தம், கொடியின் கெட்டியான பகுதிகள் இவை இரண்டிலும் இருக்கும் உயிரணுக்களே கரு உயிரணுக்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையின் தொப்புள் கொடி இரத்தத்தையும், கொடியின் திசுக்களையும் சேமித்து வைப்பதான் மூலம் குழந்தையை பலவிதமான நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றலாம். இந்த உயிரணுக்கள் பலவிதமான தீவிர நோய்களை குணப் படுத்தும் ஆற்றல் உடையவை. ஸ்டெம் செல்கள் பலவிதமான திசுக்களாக உருவாகக் கூடிய தன்மை கொண்டவை இவை. நமது உடம்பில் நோய் காரணமாக நாம் இழக்கும் செல்களை எண்ணிலடங்கா எண்ணிக்கையில் மறுபடி உருவாக்குகின்றன இந்த ஸ்டெம் செல்கள்.

இந்த தொப்புள் கொடி இரத்தத்தையும், திசுக்களையும் பாதுகாப்பதன் மூலம் இரத்தப் புற்று நோய், தலசீமியா என்ற ஹீமோகுளோபின் குறைபாடு, இருதயம், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், சர்க்கரை நோய் ஆகியவற்றை குணப் படுத்தலாம். Umbilical Cord Stem Cell Banking என்ற ஒரு அமைப்பின் மூலம் இந்த தொப்புள் கொடி இரத்தமும், கொடியின் திசுக்களும் பாதுகாக்கப்படும்.

எப்படி சேமிப்பது?

குழந்தை பிறப்பதற்கு சில வாரங்கள் முன்பாகவே இதனை திட்டமிட வேண்டும். பிரசவத்தின் போது

குழந்தையின் கொடி இரத்தம் குழந்தை பிறந்த 10 நிமிடத்திற்குள் சேகரிக்கப் படுகிறது. இது முடிந்தவுடன் தொப்புள் கொடியிலிருந்து 25 செ.மீ. அளவிற்கு கத்தரிக்கப்பட்டு ஸ்டெம் செல்களை பிரித்தெடுப்பதற்காக பத்திரப்படுத்தப்படுகிறது. இப்படி செய்வதால் குழந்தைக்கு எந்த வித தொந்திரவும் ஏற்படாது. பிரித்தெடுக்கப்பட்ட ஸ்டெம் செல்கள் கடுங்குளிர் முறையில் பாதுகாக்கப்படும். தேவைப்படும்போது இவற்றை நோய் தடுப்பிற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

தங்கள் குழந்தைக்கு தங்களைவிட நல்ல எதிர்காலம் அமைய வேண்டும் என்றே ஒவ்வொரு பெற்றோரும் ஆசைப் படுவார்கள். படிப்பைக் கொடுக்கலாம்; பணத்தை சேர்த்து வைக்கலாம்; பட்டம், பதவி எல்லாவற்றையும் கொடுக்கலாம் ஆனால் ஆரோக்கியம்? கருவுற்றிருக்கும் போது ஒரு பெண் தான் உட்கொள்ளும் உணவுகள் மூலம் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தைக் கொடுக்க முடியும். ஆனாலும் பரம்பரை நோய்கள் குழந்தைகளை பாதிக்கும்போது கொஞ்சம் தடுமாறித்தான் போகிறோம். குழந்தை பிறந்தவுடனே குழந்தையின் ஸ்டெம்செல்களைப் பாதுகாப்பதால் பல நோய்களிலிருந்து குழந்தையைக் காப்பாற்றலாம்.

சமீபத்தில் மருத்துவமனைக்கு சென்றபோது அங்கு கிடைத்த ஒரு புக்லெட் –டிலிருந்து தெரிந்த கொண்ட தகவல்கள் இவை. உங்கள் மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி முழுமையாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இன்னொரு செய்தியும் படித்தேன். இந்த ஸ்டெம்செல்கள் மூலம் காதுகேளாமை குறையை சரிசெய்யலாம் என்பதுதான் அந்தச் செய்தி. மருத்துவத் துறை இப்போது பல வகையில் முன்னேறி இருக்கிறது. உலகின் பல நாடுகளில் வெவ்வேறு விதமான

ஆராய்ச்சிகள் மருத்துவத்தின் ஒவ்வொரு துறையிலும் நடந்து வருகின்றன.

அண்மைய ஆராய்ச்சி ஒன்று முளைக் கருவின் ஸ்டெம்செல்லைப் (embryonic stem cells) பயன்படுத்தி காது கேளாமையை குணப்படுத்த ஒரு சிகிச்சைமுறையைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் என்று கூறுகிறது. இந்த ஆராய்ச்சி முதல்முறையாக எலி இனங்களில் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. காது கேளாத எலிகளுக்கு இந்த சிகிச்சையை செய்து அவைகளுக்கு கேட்கும் திறனை மீட்டுக்கொடுத்திருக்கிறார்கள். இந்த வெற்றியால் மனிதர்களுக்கும் கேட்கும் திறனை உண்டு பண்ண முடியும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்பிக்கைத் தெரிவிக்கிறார்கள்.

மனிதர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை பயன்பட இன்னும் பல வருடங்கள் ஆகலாம். எத்தனை பேர்களுக்கு இந்த ஸ்டெம்செல் சிகிச்சை பலனளிக்கும் என்பது இன்னும் சரிவரத் தெரியவில்லை. ஆனால் இந்த ஸ்டெம்செல் சிகிச்சை ஏற்கனவே இருக்கும் சிகிச்சை முறைகளை இன்னும் விரிவுபடுத்த உதவும்.

48

குழந்தையின் மழலை பேச்சு

போன சனிக்கிழமை வழக்கம்போல திரு சுகி சிவம் அவர்களின் பேச்சைக் கேட்க உட்கார்ந்தேன். ‘எழுத்தாளர் கு. அழகிரிசாமி பற்றி இன்றைக்குப் பேசலாம்’, என்று ஆரம்பித்தார் சுகி சிவம்.

‘மிகச் சிறந்த எழுத்தாளர். அவரது எழுத்துக்கு ஒரு உதாரணம்: ‘சீதை நடந்தாள்; அழகாயிருந்தது. சூர்பனகை அழகாக நடந்தாள். கம்பன் இந்த இரண்டு இடத்திலும் ஒரே வார்த்தையை பயன்படுத்துகிறார். சீதை நடப்பதற்கும், சூர்பனகை நடப்பதற்கும் எப்படி ஒற்றுமை சொல்லமுடியும்? கு. அழகிரிசாமி சொல்லுகிறார்: சீதை நடப்பதே அழகு; ஆனால் சூர்பனகை அழகாக நடக்க வேண்டும் என்று நினைத்து நடந்தாள். சீதைக்கு அழகாக நடக்க வேண்டுமென்பதில்லை; அவள் நடப்பதே அழகு. பாசாங்கு தேவையில்லை. ஆனால் சூர்பனகையோ தன் மேல் நல்ல அபிப்பிராயம் வர வேண்டும் என்று அழகாக நடந்தாள். அதில் பாசாங்கு, நாடகம் இருந்தது’ இதைச் சொல்லிவிட்டு சுகி சிவம் ஒரு மிக அழகான உதாரணம் சொன்னார். குழந்தைகள் நம்மிடம் மழலையில் பேசும். நாமும், ‘தச்சி மம்மு சாப்பிடறயா?’ என்று குழந்தையைப்போலவே கேட்போம். எத்தனைதான் முயன்றாலும் நம்மால் குழந்தையைப் போல பேச முடியாது. அவர்களுக்கென்று தனி உலகம். அதில் நாம் நுழைய வேண்டுமானால் அவர்களாகவே மாற வேண்டும்.

ஜென் துறவி ஒருவர் ஒரு சமயம் சில குழந்தைகளுடன் கண்ணாமூச்சி விளையாடிக்கொண்டிருந்தார். துறவி ஒளிந்து கொண்டார். எங்கே? ஒரு வைக்கபோரின் உள்ளே. குழந்தைகளால் கண்டுபிடிக்கவே முடியவில்லை. இரவு ஆகிவிடவே, குழந்தைகள் தேடித் தேடிக் களைத்து வீட்டிற்குச் சென்று விட்டன. துறவி அங்கேயே உட்கார்ந்திருந்தார். காலையில் பசு மாட்டிற்கு வைக்கோல் போட வந்தவர் வைக்கோல் பிரிகளை

எடுக்கும்போது, உள்ளே துறவியைப் பார்த்தார் : ‘அட! நீங்க இங்க என்ன பண்றீங்க?’ என்றார் ஆச்சரியத்துடன். ‘உஷ்! சத்தம் போடாதே, குழந்தைகள் என்னைக் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள்!’ என்று துறவி வாயின் மேல் விரலை வைத்துச் சொன்னாராம்! துறவியைப் போல நம்மால் குழந்தையின் நிலைக்குப் போக முடியுமா?’ சுகி சிவம் முடித்தார்.

சில வாரங்களாக நம் செல்வ களஞ்சியமே மிகவும் சீரியஸ் ஆக குழந்தைகளுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றிய விவாதங்களில் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. அதனால் தான் இந்த வாரம் கொஞ்சம் லைட் ஆக சில விஷயங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்று எழுதுகிறேன். இந்த விஷயங்களும் குழந்தைகளைப் பற்றியது என்பதாலும், நான் ரசித்த விஷயங்களை உங்களிடம் பகிர ஆசையாக இருந்ததாலும் இந்த வாரம் இப்படி.

உங்கள் ரசனைக்கு இதோ இன்னொரு கவிதை: எழுதியவர் தஞ்சாவூர் கவிராயர். தனது முகநூல் பக்கத்தில் இதைப் பகிர்ந்திருந்தார் திரு சுந்தர்ஜி பிரகாஷ். அவரது முன் அனுமதியுடன் இந்த கவிதையை இங்கு பகிருகிறேன்:

வெறும் கோப்பை – தஞ்சாவூர்க்கவிராயர்.

= =

வெறும் கோப்பையை நீட்டி

காப்பி குடிக்கச் சொல்கிறது

என் குழந்தை.

வாங்கிக் குடிக்கிறேன்.

இன்னும் கொஞ்சம் குடி

என்கிறது.
மீண்டும் கொஞ்சம்
குடிக்கிறேன்.

வாயைத் துடைக்க
மறந்துவிட்டாயே?
என்கிறது.
துடைத்துக் கொள்கிறேன்.

கோப்பையை யார்
கழுவி வைப்பது?
அடுத்த கணை
பறந்துவருகிறது.
கழுவி வைக்கிறேன்.
பார்த்து-பார்த்து.
உடைத்து விடாதே
என்கிறது குழந்தை.

வெறும் காப்பி குடிப்பதோடு
நின்றுவிடுகிறேன் நான்.
காப்பி குடித்தலின்
ஆன்மாவைக் கண்டுகொள்கிறது

என் குட்டிக் குழந்தை.

நம் எல்லோர் வீட்டிலும் இதைப்போல ஒரு குட்டிக் குழந்தை இருக்கிறது. நாம் சாதாரணமாகச் செய்யும் ஒரு செயலில் ஆன்மாவைக் கொண்டுவர குட்டிக் குழந்தையால் மட்டுமே முடியும்.

49

பதட்டம் வேண்டாம்

காது கேளாமை பற்றிய கட்டுரைக்கு வந்த கருத்துரைகளில் ஒரு விஷயம் திரும்பத்திரும்ப சொல்லப்பட்டிருந்தது. வெளிநாடுகளில் குழந்தை பிறந்த உடனே குழந்தையின் கேட்கும் சக்தியை பரிசோதனை செய்து பார்க்கிறார்கள் என்பதுதான் அது. நம் நாட்டிலும் இவையெல்லாம் கட்டாயமாக்கப்பட வேண்டும் என்பதை நம் எல்லோருடைய வேண்டுகோளாகவும் மருத்துவத்துறையின் முன் வைப்போம்.

இன்னொரு விஷயத்தையும் நாம் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். நம் நாட்டில் இந்த மாதிரி பரிசோதனைகளை சரியான முறையில் வரவேற்பதில்லை. 'எங்க வீட்டுல யாருக்கும் எந்தக் குறையும் இல்லை; அதனால இந்தப் பரிசோதனை எங்கள் குழந்தைக்கு வேண்டாம்' என்று சொல்லுபவர்கள் நம்மில் அதிகம்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி 'குழந்தைகளை மருத்துவரிடம் அழைத்துக் கொண்டு போகவேகூடாது. ஏதாவது பேர் (வியாதியின் பேர்) சொல்லிடுவாங்க' என்பார். ரொம்பவும் வியப்பாக இருக்கும். அவரது இரண்டாவது பெண் 'போர்டில் டீச்சர் எழுதுவது தெரியவில்லை' என்று சொன்னபோது 'நல்லா உத்து பாரு, தெரியும்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அந்தக் குழந்தை பாவம், ஒரு நாள் ஆசிரியரிடமே தன் குறையை சொல்லி அழுதிருக்கிறாள். அந்த ஆசிரியை சொன்னபிறகு கண் மருத்துவரிடம் குழந்தையை அழைத்துப் போயிருக்கிறார். கண் பரிசோதனை செய்து கண்ணாடியும் கொடுத்திருக்கிறார் மருத்துவர். அப்போது இந்த பெண்மணி என்ன சொன்னார் தெரியுமா? 'இதுக்குத்தான் டாக்டர் கிட்ட

போகவேகூடாது. இப்ப பாருங்க கண்ணாடி போட்டுக்கிட்டு, யார் இவளை கல்யாணம் செய்துப்பாங்க?’ நான் அசந்து போய் நின்றுவிட்டேன். இப்படியும் சிலர்!

நம்நாட்டில் குறைகளை வெளிப்படையாக பேசுவதை யாரும் விரும்புவதில்லை. வரும்போது பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று மனப்பான்மை நம்மிடையே அதிகம். முடிந்தவரை நம் குழந்தைகளின் குறைகளை மறைக்கப்பார்ப்போம். இது மிகப்பெரிய தவறு.

இந்த மாதிரி பெற்றோர்கள் ஒரு ரகம் என்றால் இன்னொரு வகை பெற்றோர்களையும் நாம் பார்க்கலாம். மருத்துவர்களை கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டு துளைத்து எடுக்கும் ரகம். ‘டாக்டர், இப்படி செய்யலாமா, டாக்டர்?’, ‘ஏன் டாக்டர், இப்படி செய்தால் என்ன டாக்டர்?’ என்று வாக்கியத்தின் முதலில் ஒரு டாக்டர், கடைசியில் ஒரு டாக்டர் போட்டு அவரது வாழ்க்கையை உண்டு இல்லை என்று பண்ணுவதில் இவர்களை வெல்ல யாரும் கிடையாது. கேள்வி கேட்பதுடன் நிற்காமல் இந்த மருந்து கொடுக்கலாமா, அந்த மருந்து கொடுக்கலாமா என்று இவர்களே யோசனையும் கூற ஆரம்பிப்பார்கள்.

சிலர் குழந்தையை பார்த்துக்கொண்டே இருப்பார்கள். தொட்டு தொட்டுப் பார்ப்பார்கள். துளி சூடு இருந்தாலும் மருத்துவரிடம் ஓடுவார்கள்; இல்லை தொலைபேசியில் அவரைப் பிடித்து கேள்வி மேல் கேள்வி கேட்டு… சின்னக் குழந்தைக்கு ஒன்று என்றால் பதட்டம் வருவது மிகவும் சகஜம். பதட்டப்படுவதால் ஏதாவது நடக்குமா? நீங்கள் பதட்டப்படுவதால் குழந்தைகளும் என்னமோ ஏதோ என்று நினைத்து பயப்படுவார்கள்.

பதட்டம் பற்றி பேசுகையில் சென்னையில் நாங்கள் இருக்கும்போது எனது பக்கத்துவீட்டுத் தோழி சித்ரா தாசஸரதி நினைவு வருவதை தவிர்க்க முடியவில்லை. ஒருமுறை சித்ராவின் கணவர் வெளியூர் போயிருந்தார். சித்ரா என் வீட்டிற்கு வந்து பேசிக்கொண்டிருந்தார். கூடவே அவரது நான்கு வயது பிள்ளை. என் பெண்ணும் அந்தப் பையனும் விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். திடீரென்று அந்தப் பையனின் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வர ஆரம்பித்தது. நான் ரொம்பவும் பதறிவிட்டேன். அவர் துளிக்கூட பதறவில்லை. 'ரஞ்சனி ஒரு தலையணை கொடுங்கள்' என்றார். அந்தப் பிள்ளையை தலையணை மேல் உடலும், தலை தரையின் மேலும் படும்படியும் படுக்க வைத்தார். ஒரு வெள்ளைத்துணி கேட்டார். நான் ஒரு கைக்குட்டை கொடுத்தேன். அதை நீரில் நனைத்து பிழிந்து மூக்கின் மேல் வைத்தார். என்னைப் பார்த்து, 'ஒண்ணுமில்லை; இன்னும் சில நிமிடங்களில் சரியாகிவிடும்' என்றார். நான் அப்படியே வியப்பில் மூழ்கிவிட்டேன். 'எப்படி நீங்க பதறாமல் இருக்கீங்க?' என்றேன் வியப்பு அடங்காமலேயே. 'இது அவனுக்கு வெயில் காலமான வரும். பழகிவிட்டதால் பதறுவதில்லை', என்றார். 'எனக்கு குழந்தைக்கு ஏதாவது என்றால் கைகாலெல்லாம் 'வெலவெலத்து' போயிடுமே' என்றேன். 'அப்புறம் குழந்தையை எப்படி கவனிப்பீங்க?' என்றார்.

அன்றிலிருந்து முடிந்தவரை குழந்தைக்கு ஏதாவது என்றால் பதறாமல் இருக்க முயற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். மனதிற்குள் பயம் வந்தாலும் வெளியில் காட்டாமல் குழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டே இருப்பேன். மருந்துகளைத் தவறாமல் கொடுப்பேன். குழந்தையின் மேல் ஒரு கண் இருந்தாலும், எனக்குப் பிடித்த வேலையை செய்ய ஆரம்பிப்பேன். எனது பயத்தை வெளியில் காட்டாமல் கூடியவரை தைரியமாக இருப்பேன். எல்லாமே அனுபவம் தான்!

டிசம்பர் 11 பாரதியின் பிறந்த நாள்

ஒரு சின்ன வேண்டுகோள்: நீங்கள் எந்த நாட்டில் இருந்தாலும், குழந்தைக்கு பேச்சு வந்தவுடன் பாரதியார் பாடல்களை சொல்லிக்கொடுங்கள். ஆங்கில பாடல்கள் பள்ளியில் கற்றுக்கொள்ளட்டும். நீங்கள் வீட்டில் குழந்தைக்கு முதலில் பாரதியை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

எனக்குப் பிடித்த ஒரு பாரதியின் பாடலுடன் இந்த வாரம் விடை பெறுகிறேன்:

ஓம்சக்தி, ஓம்சக்தி ஓம் பராசக்தி

ஓம்சக்தி ஓம்சக்தி ஓம்

கணபதி ராயன் அவனிரு காலைப் பிடித்திடுவோம்

குணமுயர்ந்திடவே விடுதலை கூடி மகிழ்ந்திடவே (ஓம்சக்தி)

பாம்புத்தலை மேலே நடமிடும் பாதத்தினை பணிவோம்

மாம்பழ வாயினிலே குழலிசை வண்மை புகழ்ந்திடுவோம் (ஓம்சக்தி)

சொல்லுக்கடங்காவே பராசக்தி சூரத்தனங்களெல்லாம்

வல்லமை தந்திடுவாள் பராசக்தி வாழியென்ரு துதிப்போம் (ஓம்சக்தி)

50

பிரசவத்திற்கு நாள் பார்க்கலாமா?

நான் சொல்லும் இந்த விஷயம் நடந்தது 1979 ஆம் வருடம். எனது உறவினர் ஒருவரை பிரசவத்திற்காக மருத்துவ மனையில் சேர்த்திருந்தார்கள். பிரசவத்திற்கு இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பே அவர் மருத்துவ மனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். இரத்த அழுத்தம் எகிறிப் போயிருந்தது. அவரது இரத்தவகை நெகடிவ் ஆகவும் கணவரது இரத்தவகை பாசிடிவ் ஆகவும் இருந்தது. அதனால் வேறு பிறக்கும் குழந்தையை வெகு பத்திரமாகக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று அவரை மருத்துவமனையில் பேறுகாலத்திற்கு முன்பே சேர்த்திருந்தார்கள். மருத்துவர்களின் தினசரி கண்காணிப்பில் இருந்தார் அந்தப் பெண்மணி.

இரண்டு மாதங்கள் கழிந்தன. எப்படியும் சிசேரியன் என்று ஏற்கனவே தீர்மானித்திருந்தார்கள். அதனால் மருத்துவர் எங்களிடம் நாளை சிசேரியன் செய்துவிடலாம் என்றவர், 'நாளைக்கு நாள் நன்றாகத்தானே இருக்கிறது?' என்று போகிற போக்கில் ஒரு கேள்வியையும் வீசிவிட்டுச் சென்றார். அவ்வளவு தான், எங்கள் இன்னொரு உறவினர், உடனே பஞ்சாங்கத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நாள் பார்க்க ஆரம்பித்துவிட்டார். நாளைக்கு காலை 3.33 லிருந்து 3.45 க்குள் நல்ல நேரம், நட்சத்திரமும் நன்றாகயிருக்கிறது, அப்போது சிசேரியன் செய்யுங்கள் என்று மருத்துவர் திரும்ப வந்தபோது சொல்ல, அந்த மருத்துவருக்கு வந்ததே கோபம். 'போனால் போகிறது என்று ஏதோ சொன்னால், நேரமெல்லாம் குறித்துத்தராதீர்கள். நீங்கள் சொல்லும் நேரம் வரும்வரை நான் கத்தியை வைத்துக் கொண்டு நிற்கவா?' என்று சத்தம் போட ஆரம்பித்துவிட்டார்.

இப்போதும் காலம் ரொம்ப மாறவில்லை என்பதை சமீபத்தில் நான் பார்த்த ஒரு தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சி நிரூபித்தது. பொதிகை தொலைகாட்சியில் ஆரோக்கிய பாரதம் என்று ஒரு நிகழ்ச்சி வருகிறது. இதைப்பற்றி நான் நிறைய தடவை என் கட்டுரைகளில் குறிப்பிடுகிறேன். வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் மாலை 7.30 மணியிலிருந்து 8 மணிவரை இந்த நிகழ்ச்சி. இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவரும் இந்த நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கும்படி வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன். ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு தலைப்பில் பல மருத்துவர்கள் பேசுகிறார்கள். சில சமயங்களில் தொலைபேசி மூலம் நேயர்கள் தங்கள் சந்தேகங்களைக் கேட்கலாம்.

சென்ற வாரம் திங்கட்கிழமை ஒரு பெண் மருத்துவர் பெண்களின் உடல் நலம் பற்றிப் பேசினார். அவர் சொன்ன சில விஷயங்களை உங்களுடன் இங்கு பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன். பெண் குழந்தைகள் பிறந்ததிலிருந்து அவர்களை ஆரோக்கியமான வாழ்விற்குத் தயார் செய்ய வேண்டும்; நல்ல போஷாக்கான உணவுகள், சந்தோஷமான மனநிலை இரண்டும் ஒரு பெண்ணை ஆரோக்கியமான தாயாக மாற்றுகிறது; திருமணம் ஆன பின் பார்த்துக்கொள்ளலாம்; கருவுற்றதும் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று அலட்சியமாக இருக்கக்கூடாது. குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்று தீர்மானம் செய்தவுடன் தைராய்டு பரிசோதனை செய்துகொள்ளவேண்டும். போலிக் ஆசிட் பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியம். இது கீரை வகைகளில் அதிகம் கிடைக்கிறது. அடுத்தபடியாக இரும்புச் சத்து. எள், மற்றும் வெல்லம் இவற்றில் இரும்புச்சத்து இருக்கிறது.

இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டு போனவர் தனது வருத்தம் ஒன்றையும் தெரிவித்தார். அதாவது பிரசவம் பார்க்கும் மருத்துவர்களைப் பற்றி நிலவும் தவறான குற்றச்சாட்டு: வேண்டுமென்றே சிசேரியன் செய்கிறார்கள். அவர் சொன்ன ஒரு நிஜ சம்பவம்:

ஒருமுறை ஒரு பெண்ணின் பிரசவ சமயத்தில் குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு குறைய ஆரம்பித்துவிட்டது. தாயையும், குழந்தையையும் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று முடிவு செய்து சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சைக்கு தயார் செய்தோம். பெண்ணின் அதிர்ஷ்டம் திடீரென பிரசவ வலி அதிகரிக்க சில நிமிடங்களில் நார்மல் பிரசவம் ஆகியது. இது மருத்துவர்களே எதிர்பார்க்கவில்லை. ஆனால் பெண்ணின் உறவினர்கள் தங்களுக்குள் பேசிகொண்டார்களாம்: 'சும்மாவே சிசேரியன் என்று நம்மை 'சீட்' பண்ண பார்த்தாங்க டாக்டரம்மா, ஆனா பாரு, நார்மல் டெலிவரியே ஆயிடுச்சு!' என்று.

'நல்ல மருத்துவரை நீங்கள் எத்தனை நாள், எத்தனை மருத்துவமனைகளுக்கு வேண்டுமானாலும் சென்று தேடித் தேடி கண்டுபிடியுங்கள். ஒரு தடவை இந்த மருத்துவர் தான் என்று தீர்மானித்தபின் அவர் மீது முழு நம்பிக்கை வையுங்கள். எங்களை ஏமாற்றுக்காரர்கள் என்று சொல்லாதீர்கள். எங்களுக்கும் நார்மல் பிரசவம் என்பது மிகப்பெரிய ஆறுதல். அறுவை சிகிச்சை என்றால் அதிக கவனிப்பு வேண்டும். அனாவசியமாக எந்த மருத்துவரும் அறுவை சிகிச்சை சிபாரிசு செய்யமாட்டார்' என்றார்.

அவர் கூறிய இன்னொரு விஷயம். கொஞ்சம் வேடிக்கையாகவும் இருந்தது. 'கருவுற்றிருக்கும் பெண்ணிற்கு பல சிக்கல்கள் இருந்து சிசேரியன் செய்யலாம் – சில சமயங்களில் இது எமர்ஜென்சி ஆகவும் இருக்கும் – என்று முடிவு செய்து நாங்கள் துரித கதியில் இயங்கிக் கொண்டிருப்போம். பெண்ணின் உறவுக்காரர்கள் வந்து இன்னிக்கு நட்சத்திரம் நல்லாயில்ல; அல்லது இன்னிக்கு அமாவாசை, நாளைக்கு அறுவை சிகிச்சை பண்ணி குழந்தையை வெளியே எடுங்க என்று கேட்பார்கள். இப்போது ராகுகாலம், எமகண்டம் என்று சொல்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். அப்போதைய சூழ்நிலையில் எங்களுக்கு தாய் குழந்தை இருவரையும் காப்பாற்றுவது ஒன்றே குறி. அந்த மாதிரி சமயங்களில் கொஞ்சம் சிந்தித்து நடந்துகொள்ளுங்கள்' என்று அந்தப் பெண் மருத்துவர் சொன்னபோது, நமக்குத்

தெரியாத இன்னொரு பக்கமும் தெரிய வந்தது.

அந்த மருத்துவர் கேட்டுக் கொண்டதுபோல
மருத்துவரை நம்புவோம்.

1

Free Tamil Ebooks – எங்களைப் பற்றி

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை” வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை “யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்” என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது “Creative Commons” எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் “All Rights Reserved” எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் “All Rights Reserved” என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை “மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்”-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FreeTamilEbooks.com

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6” devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை
எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை “Creative Commons” உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்
3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் freetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல்

எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. www.vinavu.com

2. www.badriseshadri.in

3. http://maattru.com

4. kaniyam.com

5. blog.ravidreams.net

எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் **Creative Commons** உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது**?**

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் http://www.FreeTamilEbooks.com எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து

பதிவுகளை
பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள் உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை “Creative Commons” உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : **freetamilebooksteam@gmail.com**
FB : https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks

G +: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் “Creative Commons License”-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து அனுப்பியிருக்கும் மின்னஞ்சலை**freetamilebooksteam@gmail.com** எனும்

முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது ?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-I பகுதி-II என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- **email : freetamilebooksteam@gmail.com**

- Facebook: https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks
- Google Plus: https://plus.google.com/communities/108817760492177970948

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

- **Shrinivasan** **tshrinivasan@gmail.com**
- **Alagunambi Welkin** alagunambiwelkin@fsftn.org
- **Arun** arun@fsftn.org
- இரவி

Supported by

- Free Software Foundation TamilNadu, www.fsftn.org
- Yavarukkum Software Foundation http://www.yavarkkum.org/

2

உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக வெளியிடலாம்.

1. எங்கள் திட்டம் பற்றி – http://freetamilebooks.com/about-the-project/

தமிழில் காணொளி – http://www.youtube.com/watch?v=Mu_OVA4qY8I

2. படைப்புகளை யாவரும் பகிரும் உரிமை தரும் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம் பற்றி –

http://www.wired.co.uk/news/archive/2011-12/13/creative-commons-101

https://learn.canvas.net/courses/4/wiki/creative-commons-licenses

உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமத்தை இங்கே தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

http://creativecommons.org/choose/

3.

மேற்கண்டவற்றை பார்த்த / படித்த பின், உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக மாற்ற
பின்வரும் தகவல்களை எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

1. நூலின் பெயர்

2. நூல் அறிமுக உரை
3. நூல் ஆசிரியர் அறிமுக உரை
4. உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம்
5. நூல் – text / html / LibreOffice odt/ MS office doc வடிவங்களில். அல்லது வலைப்பதிவு / இணைய தளங்களில் உள்ள கட்டுரைகளில் தொடுப்புகள் (url)

இவற்றை freetamilebooksteam@gmail.com க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

விரைவில் மின்னூல் உருவாக்கி வெளியிடுவோம்.

நீங்களும் மின்னூல் உருவாக்கிட உதவலாம்.

மின்னூல் எப்படி உருவாக்குகிறோம்? –

தமிழில் காணொளி – https://www.youtube.com/watch?v=bXNBwGUDhRs

இதன் உரை வடிவம் ஆங்கிலத்தில் – http://bit.ly/create-ebook

எங்கள் மின்னஞ்சல் குழுவில் இணைந்து உதவலாம்.
https://groups.google.com/forum/#!forum/freetamilebooks

நன்றி !

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை – ஒரு அறிமுகம்

1. பதிப்புரிமை

பதிப்புரிமை (Copyright) என்பது ஓர் எழுத்தாளருக்கோ, கலைஞருக்கோ தமது அசலான படைப்புகளைப் பாதுகாக்க சட்டத்தினால் அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட உரிமையாகும். இவ்வுரிமையானது அப்படைப்புகளை நகலெடுத்தல், பரப்புதல், பயன்படுத்துதல் ஆகிய செயல்களைக் கட்டுப்படுத்துதலையும் உள்ளடக்கியதாகும். இவ்வுரிமை உரிமையாளருக்குப் படைப்பின் மீதான கட்டுப்பாட்டினையும் இலாபமீட்டும் உரிமையையும் தருகிறது. சில சந்தர்ப்பங்கள் தவிர இப்படைப்புகளைப் பயன்படுத்த உரிமையாளரின் அனுமதி பெறுவது அவசியம். இந்த அனுமதி தற்காலிகமானதாகவோ, நிரந்தரமானதாகவோ இருக்கலாம்.

பதிப்புரிமை பாதுகாப்பது ஒருவரின் எண்ணத்தின் வெளிப்பாடுகளை; எண்ணங்களை அல்ல. எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவர் காப்புரிமை பெற அவர் மனதில் அழகிய கதைக்கரு உருவாவது மட்டும் போதாது. அக்கரு ஒரு கதையாகவோ, ஓவியமாகவோ அல்லது எதாவது ஒரு வடிவமாக வெளிப்பட வேண்டும். காப்புரிமை பெற வெளிப்பாடே போதுமானது. பல நாடுகளில் பதிவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. முந்திய காலங்களில் பதிப்புரிமைச் சட்டம் புத்தகங்கள் நகலெடுப்பதற்கு எதிராக மட்டுமே பயன்பட்டது. காலம் செல்லச்செல்ல மொழிப்பெயர்ப்பு மற்றும் பிற சார்ந்த ஆக்கங்களிலும் இச்சட்டம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தற்போது நிலப்படம், இசை, நாடகம், புகைப்படம், ஒலிப்பதிவு, திரைப்படம்,

கணினி நிரல் ஆகியவையும் இதில் அடக்கம்.

பதிப்புரிமையின் சாதக பாதகங்கள்

பதிப்புரிமையின் முக்கியமான சாதக அம்சம் பொருளாதார ரீதியில் எழுத்தாளர்களுக்கு பயன் கிடைப்பதனை உறுதி செய்வதே ஆகும். அதாவது ஒரு நூல் எத்தனை பிரதிகள், எந்தப் பதிப்பகத்தால், எப்போது வெளியிடப்படலாம் என்ற முடிவுகளை எழுத்தாளர் எடுக்க முடிகிறது. விற்பனையாகும் நூல்களின் இலாபத்தில் சிறு பகுதியினை எழுத்தாளர் பெற்றுக் கொள்ளவும் முடியும்.

பதிப்புரிமையின் மூலம் இலாபம் பெறுவதற்காக வழிவகை செய்யப்பட்டுள்ள போதிலும் அறிவு பரவுதலும் அறிவு விருத்தியும் பெருமளவில் தடுக்கப்படுகின்றன. இதற்கான காரணம் பதிப்புரிமையின் இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகளே ஆகும். ஓர் எழுத்தாளர் இறந்து 60 ஆண்டுகளின் பின்னரேயே அவரது படைப்புக்கள் பொதுவெளிக்கு வருகின்றன. அதுவரை அப்படைப்புகள் மறுபதிப்புச் செய்யப்படாவிடினும் அல்லது படைப்புக்கு உரிமை கோர எவரும் இல்லாவிடினும் கூட வேறெவரும் பயன்படுத்த முடியாத நிலையே காணப்படுகிறது.

சமூக நலன் கருதிய படைப்புக்கள் கூட – அவை சென்று சேர வேண்டிய மக்களைச் சென்றடையாமல் – பதிப்புரிமையின் பெயரால் தடுக்கப்படுகின்றன. எழுத்தாளர்களை மையமாகக் கொண்டு அச்சமூகங்களில் உருவாகவேண்டிய சிந்தனைப் பள்ளிகள் தோன்றாமலேயே போய்விடுகின்றன. தமது சிந்தனைகள் மூலமாக – அவை அவர்களுக்கு பின்பான தலைமுறைகளால் கடத்தப்படுவதனூடாக வரலாற்றில் தொடர்ச்சியாக வாழ வேண்டிய சிந்தனையாளர்கள் பதிப்புரிமையினால் கட்டுப்படுத்தப்படுவது கவலைக்குரியது.

அறிவின் பல்கிப்பெருகும் தன்மையே சமூகத்தை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கக்கூடியது. சமூகம் உயிர்ப்புடன் இருப்பதற்கு சமூக அறிவு சகலராலும் பயன்படுத்தக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால்

பதிப்புரிமையின் கட்டுப்பாடுகள் அதற்கு இடம் தருவதில்லை.

தற்போதைய பதிப்புரிமை வடிவத்தின் பாதகமான அம்சங்களை எவ்வாறு சாதகமான அம்சமாக மாற்றுவது?

படைப்பாளியின் நலன் பாதுகாக்கப்படவும் வேண்டும் அதேவேளை அப்படைப்பாளியின் கருத்துக்களாலும் சிந்தனைகளாலும் அச்சமூகமும் பயன்பெற வேண்டும். சமூகத்தின் மீது அக்கறையுள்ள ஒவ்வொருவரும் இப்புள்ளியில் நின்று சிந்தித்து அதற்கான தீர்வைப் பெற வேண்டும்.

இதற்காக உருவாக்கப்பட்டதே கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் – **Creative Commons** – படைப்பாக்கப் பொதும உரிமங்கள் ஆகும். இந்த உரிமங்கள் கொண்டதாக வெளியிடப்படும் நூல்களின் இலாபமீட்டும் உரிமை படைப்பாளியிடமே இருக்கும்.

அதேநேரம் படைப்புகளை யாவரும் பகிர்தல், அறிவைப் பரவலாக்குதல், விருத்தி செய்வதற்கான வழிகள் திறக்கப்படுகின்றன. படைப்பாளியின் உரிமையில் எதுவிதமான பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாது, அறிவு விருத்தியில் மக்கள் சார்ந்து நிற்பதற்கு இவ்வுரிமங்கள் வழிவகை செய்துள்ளன. இவ்வுரிமங்களில் ஒன்றினைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஆவணப்படுத்தல், அறிவுவிருத்தி, கல்வி மேம்பாடு ஆகிய சமூகநல நோக்குகளுடன் இயங்கிவரும் நூலக நிறுவனம், விக்கிபீடியா போன்ற அமைப்புக்களும் தொடர்ச்சியாக இயங்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

2. கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் – படைப்பாக்கப் பொதுமங்கள்

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் **– Creative Commons –** படைப்பாக்கப் பொதுமங்கள் என்பது ஆக்கங்களை சட்டப்படி மற்றவரோடு பகிர்ந்துகொள்ளலை ஊக்குவிப்பதையும் விரிவுபடுத்துவதையும்

நோக்கமாகக்கொண்டு இயங்கும் இலாபநோக்கற்ற அறக்கட்டளை ஆகும். இது 2001 இல் லோறன்ஸ் லெசிக் என்பவரால் தொடங்கப்பட்டது.

http://creativecommons.org

இது படைப்பாளர்களுக்கும் பயனர்களுக்கு இடையேயான ஒரு பாலமாக அமைகிறது. கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமங்கள் அனைத்து உரிமைகளையும் கட்டுப்படுத்தாமல், அளிப்புரிமையை ஊக்குவிக்கின்றன. எந்த உரிமையை அளிப்பது என்பது (அதாவது முழுவதையும் காப்புரிமைக்கு கட்டுப்படுத்தலில் இருந்து முழுமையாகப் பொதுவில் விடுதல் வரையான பல்வேறு தெரிவுகள்) படைப்பாளர்களுக்குச் சாத்தியமாகின்றது. இது முழுமையான கட்டற்ற படைப்பு உரிமங்களுக்கும் முழுமையான காப்புரிமை உரிமங்களுக்கும் இடைப்பட்ட ஒரு மிதவாதத் தீர்வாகப் பார்க்கப்படுகிறது.

தற்போது எல்லாப் படைப்புகளுக்கும் அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை என்ற சட்டம் தீவிரவாத நிலைப்பாட்டை உடையதாகும். பெரும்பாலான நேரங்களில் பயனர்களின் சமூகத்தின் நியாயமான பயன்பாட்டிற்கு இது தடையாக அமைந்து விடுகிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில் ஆக்கர்களே அவ்வாறு தமது படைப்புக்களை கட்டுப்படுத்த விரும்புவதில்லை. ஆகவே இந்த தடையை நடைமுறையில் தளர்த்துதவற்காக உருவாக்கப்பட்டதுதான் படைப்புப் பொதும உரிமங்கள் என்று லோறன்சு லெசிக் கூறுகிறார்.

இந்த நிறுவனமானது இதற்கென பல்வேறு வகையான காப்புரிமை உரிம ஒப்பந்தங்களை உருவாக்கி வெளியிட்டுள்ளது. இவ்வுரிம ஒப்பந்தங்கள் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் (படைப்பாக்கப் பொதுமங்களின்) உரிமங்கள் என அறியப்படுகின்றன. இந்த உரிமைகள் படைப்பாளர்கள் அவர்கள் தெரிந்தெடுக்கும், அவர்களுக்கு ஏற்ற உரிமங்களோடு தமது படைப்புக்களை வெளியிடுவதைச் சாத்தியமாக்குகின்றன. பல்வேறு தேவைகளுக்கும்

பயன்படக்கூடிய வகையில் வெவ்வேறு வகையான கட்டுப்பாடுகளுடன் ஆறு உரிம ஒப்பந்தங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் – படைப்பாக்கப் பொதும உரிமங்கள்

ஒருவருடைய படைப்புகளை இணையத்திலும் வேறு வடிவங்களிலும் பகிர்வதற்காக கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் அமைப்பினால் உருவாக்கப்பட்ட உரிம ஒப்பந்தங்கள், கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் (படைப்பாக்கப் பொதும) உரிமங்கள் எனப்படுகிறன. கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் அமைப்பானது பல்வேறு தேவைகளுக்கும் பயன்படக்கூடிய வகையில் வெவ்வேறு வகையான ஆறு உரிம ஒப்பந்தங்களை தயாரித்து வழங்கியிருக்கிறது.

மூல உரிமங்கள்

Attribution குறிப்பிடுதல் / **Attribution (by)**

ஆக்கங்களை படியெடுக்க, விநியோகிக்க, பகிர, காட்சிப்படுத்த, இயக்க, வழிபொருட்களை உருவாக்க ஆகிய உரிமைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் தகுந்த முறையில் அல்லது வேண்டப்பட்ட முறையில் படைப்பாளிகள் குறிப்பிடப்படுதல் வேண்டும்.

மூல படைப்பாளி மற்றும் மூல படைப்பு கிடைக்கும் இடம் போன்ற தகவல்களை அளித்தே பகிர வேண்டும்.

Non-commercial இலாபநோக்கமற்ற / **NonCommercial (nc)**

ஆக்கங்களை படியெடுக்க, விநியோகிக்க, காட்சிப்படுத்த, இயக்க, வழிபொருட்களை உருவாக்க ஆகிய உரிமைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் இலாப நோக்கமற்ற நோக்கங்களுக்கு மட்டுமே.

விற்பனை செய்யக்கூடாது.

Non-derivative வழிப்பொருளற்ற / **NoDerivatives (nd)**

ஆக்கங்களை படியெடுக்க, விநியோகிக்க, காட்சிப்படுத்த, இயக்க ஆகிய உரிமைகள் வழங்கப்படுகின்றன. ஆனால் வழிபொருட்களை உருவாக்குவதற்கான உரிமை தரப்படவில்லை.

Share-alike அதே மாதிரிப் பகிர்தல் / **ShareAlike (sa)**

வழிபொருட்களை முதன்மை ஆக்கத்துக்குரிய அதே உரிமங்களோடே விநியோகிக்க முடியும்.

ஆறு முதன்மை உரிமங்கள்

ஆக்கப்பணி ஒன்றினை படைப்பாக்கப் பொதுமங்கள் உரிமைப்படி வழங்கும்போது தெரிவு செய்யப்படக்கூடிய முதன்மையான ஆறு உரிம ஒப்பந்த வகைகளும் கீழே பட்டியலிடப்படுகின்றன. குறைந்த கட்டுப்பாடுகள் கொண்ட உரிமத்தில் இருந்து கூடிய கட்டுப்பாடுகள் கொண்டது வரை இவை வரிசைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. Creative Commons Attribution BY – குறிப்பிடுதல் (CC-BY)

படைப்பாக்கப் பொதுமங்கள் வழங்கும் ஒப்பந்தங்களில் இதுவே கட்டுப்பாடுகள் குறைந்த ஒப்பந்தமாகும். இவ்வொப்பந்தத்தின் படி நீங்கள் உங்கள் ஆக்கத்தினை வழங்கும்போது, உங்கள் ஆக்கத்தில் மாற்றங்கள் செய்ய, பயன்படுத்த, அதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்க அனைவருக்கும் உரிமை உண்டு. அத்தோடு உங்கள் ஆக்கத்தினை அல்லது மாற்றங்கள் செய்யப்பட்ட புதிய ஆக்கத்தினை வர்த்தக நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தவும் அனுமதி உண்டு. உங்கள் ஆக்கத்தினை எது வேண்டுமானாலும் செய்யமுடியும். ஆனால் என்ன செய்தாலும் உங்கள் பெயரை குறிப்பிட்டாகவேண்டும். அதுவே இந்த ஒப்பந்தத்தின் ஒரேயொரு கட்டுப்பாடு. சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழவேண்டும் என்றில்லை.

மாற்றங்கள் செய்த பின் பயனர் வேறு உரிமத்திலும் பகிரலாம்.

2.Creative Commons Attribution-ShareAlike குறிப்பிடுதல் – அதே மாதிரிப் பகிர்தல் (CC-BY-SA)

இந்த ஒப்பந்தமானது உங்கள் ஆக்கப்பணியினை மாற்ற, திருத்த, அதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்க என்று சகலதிற்கும் மற்றவரை அனுமதிக்கிறது. புதிய ஆக்கத்தினை வர்த்தக நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்த முடியும். ஆனால், அவ்வாறு பகிரப்படும் வேளையில் உங்கள் ஆக்கமோ அல்லது அதனை அடிப்படையாககொண்டு உருவாகும் புதிய ஆக்கமோ உங்கள் பெயரை கட்டாயம் குறிப்பிடவேண்டும். அத்தோடு நீங்கள் பயன்படுத்திய உரிம ஒப்பந்தத்தை அப்படியே பயன்படுத்தவேண்டும். சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழவேண்டும்.

3. Creative Commons Attribution-NoDerivs குறிப்பிடுதல் – வழிப்பொருளற்ற (CC-BY-ND)

உங்கள் ஆக்கப்பணியில் எந்த மாற்றமும் செய்யாமல், உங்கள் பெயரை காட்டாயம் குறிப்பிடும் வரைக்கும் வர்த்தக ரீதியான அல்லது வர்த்தக நோக்கம் அல்லாத எந்த தேவைக்காகவும் உங்கள் ஆக்கத்தினை மீள விநியோகிக்க, பகிர்ந்துகொள்ள இவ்வொப்பந்தம் அனுமதியளிக்கிறது. சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்படவில்லை.

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழவேண்டுமென்றில்லை.

4. Creative Commons Attribution-NonCommercial குறிப்பிடுதல் – இலாப நோக்கமற்ற (CC-BY-NC)

இந்த உரிமம் வர்த்தக நோக்கம் தவிர்ந்த தேவைகளுக்காக உங்கள் ஆக்கத்தினை திருத்த, வடிவம் மாற்ற, மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்த அனுமதிக்கிறது. இந்த ஒப்பந்தத்திலும் உங்கள் ஆக்கத்தினை

அடிப்படையாகக்கொண்டு புதிதாக உருவாக்கப்படும் ஆக்கத்தில் உங்கள் பெயர் குறிப்பிடப்பட வேண்டும், வர்த்தக நோக்கங்களுக்கு பயன்படுத்த முடியாது. ஆனால் ஒரேயொரு வித்தியாசம், உங்கள் ஆக்கம் தாங்கியுள்ள உரிம விதிகளுக்கு அமைவாகத்தான் புதிதாக உருவாக்கப்படும் ஆக்கத்தையும் விநியோகிக்கவேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்படவில்லை.

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழவேண்டுமென்றில்லை.

5. Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike குறிப்பிடுதல் – இலாப நோக்கமற்ற – அதே மாதிரிப் பகிர்தல்(CC-BY-NC-SA)

இந்த ஒப்பந்தம், மற்றவர்கள் உங்கள் ஆக்கத்தை மீள்சுழற்சிக்குட்படுத்த, மாற்றங்கள் செய்ய, தொகுக்க, உங்கள் ஆக்கத்தினை அடிப்படையாக வைத்து புதிய ஆக்கங்களை செய்ய அனுமதிக்கிறது. ஆனால் மாற்றம் செய்யப்பட்டு வெளியிடப்படும் புதிய ஆக்கம், உங்கள் பெயரை குறிப்பிட வேண்டும் அத்தோடு இதே அனுமதிகளை அப்புதிய ஆக்கமும் வழங்க வேண்டும். மற்றவர்கள் உங்கள் ஆக்கத்தினை தரவிறக்கவும் பகிர்ந்தளிக்கவும் முன்னைய ஒப்பந்தம் போன்றே இதுவும் அனுமதிக்கிறதென்றாலும், உங்கள் ஆக்கத்தில் மாற்றங்கள் செய்ய அனுமதிப்பதே இவ்வொப்பந்தத்தின் சிறப்பு. உங்கள் ஆக்கத்தினை அடிப்படையாகக்கொண்டு புதிதாக உருவாக்கப்படும் ஆக்கங்களும் நீங்கள் வழங்கிய

உரிமத்தினடிப்படையிலேயே அமைய வேண்டும் என்பதால் புதிய உருவாக்கங்களையும் வர்த்தகத் தேவைகளுக்காக பயன்படுத்த முடியாது. சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்படவில்லை.

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழும்.

6. Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs குறிப்பிடுதல் – இலாபநோக்கமற்ற, வழிப்பொருளற்ற (CC-BY-NC-ND)

இதுவே முதன்மையான ஆறு உரிம ஒப்பந்தங்களிலும் கட்டுப்பாடுகள் கூடியதாகும். இது மீள் விநியோகத்தை அனுமதிக்கிறது. இவ்வுரிம ஒப்பந்தம் “இலவச விளம்பர” ஒப்பந்தம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. ஏனெனில், உங்கள் ஆக்கவேலையை தரவிறக்கவும், மற்றவரோடு பகிர்ந்துகொள்ளவும் இது எல்லோரையும் அனுமதிக்கிறது. ஆனால் பகிரப்படும்போது உங்களது பெயர், உங்களுக்கான தொடுப்பு போன்றவற்றையும் வழங்க வேண்டும். பகிர்பவர்கள் உங்கள் ஆக்கப்பணியில் எந்த மாற்றமும் செய்ய முடியாது. வர்த்தக நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தவும் முடியாது. மாற்றங்கள் அனுமதிக்கப்படவில்லை என்பதால் இயல்பாகவே உங்கள் ஆக்கத்தினை பகிரும்போது இதே உரிம ஒப்பந்தத்தின் அடிப்படையிலேயே விநியோகம் நிகழும். சுருக்கமாக

ஆக்குநர் பெயர் கட்டாயம் குறிப்பிடப்படவேண்டும்.

மாற்றம் செய்தல், புத்தாக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக பயன்படுத்துதல் அனுமதிக்கப்படவில்லை.

வர்த்தக நோக்கம் கருதிய பயன்பாடு அனுமதிக்கப்படவில்லை

இதே உரிமத்தினடிப்படையிலேயே பகிர்தல் நிகழும்.

இந்த ஆறு உரிமங்களில் ஒன்றை உங்கள் படைப்புகளுக்கு அளிப்பதன் மூலம், அவை பலரால் பகிரப்பட்டு சாகாவரம் பெறுகின்றன.

உங்கள் வலைப்பதிவுகள், கட்டுரைகள், புகைப்படங்கள், காணொளிகள் என எந்த படைப்பையும் இந்த கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமைகளில் வெளியிடலாம்.

இந்த இணைப்பின் மூலம், உங்களுக்கு தேவையான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையை தெரிவு செய்யலாம்.

http://creativecommons.org/choose/

உங்கள் படைப்புகளை பலரும் பகிரும் போது, உங்கள் அறிவு பலரையும் சென்றடைகிறது.

எழுத்தாளருடைய பதிப்புரிமை எப்போதும் அவரிடமே இருக்கும். படைப்பாளியின் பதிப்புரிமையில் எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படாமல், குறித்த படைப்பாளியின் கருத்துக்களையும் சிந்தனைகளையும் சகல மக்களுக்கும் கொண்டு சென்று சேர்த்து புதிய சிந்தனைப்போக்குக்கள் உருவாக்கத்திற்கான அறிவுப் பரவலாக்கத்தை மாத்திரமே கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை செய்கின்றது.

இந்த அனுமதியின் நன்மைகள்

படைப்பாளர்களுக்கு

படைப்பாளரது படைப்பு, வாசகர் அனைவருக்கும் பகிரும் உரிமை உள்ளதால், உலகெங்கும் உள்ள வாசகர்களைச் சென்றடைகின்றது. இதன் மூலம் படைப்பாளருடைய அறிவும் கருத்துக்களும்

சிந்தனைகளும் வளர்ந்து வரும் படைப்பாளர்கள் மத்தியிலும் தமிழ்ச்சமூகத்தின் மத்தியிலும் சென்றடைகின்றன. ஒரு படைப்பாளரைப் பொறுத்தவரை அவருடைய கருத்துக்கள் சிந்தனைகள் பரந்துபட்ட மக்களைச் சென்றடைவதே அவருடைய முதன்மை நோக்கம் என்ற வகையில் அவருடைய எண்ணம் நிறைவேறுகின்றது.

பல்வேறுபட்ட நாடுகளில் உள்ளவர்களையும் படைப்புக்கள் சென்றடைவதன் மூலம் அவர்களது கருத்துக்களிலும் சிந்தனைகளிலும் தாக்கத்தைச் செலுத்தும் நிலமை தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது. ஒரு படைப்பாளருடைய படைப்பு/கருத்து/சிந்தனை வாசகர்கள் மத்தியில் தாக்கத்தைச் செலுத்தும் போதும் வாசகருடைய வாழ்வியலிலும் சமூகம் சார்ந்த நிலைப்பாடுகளிலும் தாக்கத்தைச் செலுத்தும் போதும் அப்படைப்பாளி சாகாவரம் பெற்று தொடர்ச்சியாக உயிர்வாழ்கின்றார்.

வாசகருக்கு

வாசகர் தாம் படிக்கும் நூல்களை நண்பருடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். தமது வலைப்பதிவில் பகிரலாம். தாம் விரும்பிய புகைப்படத்தை தமது அலுவலக பயன்பாட்டிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

சமுக வலைத்தளங்களில் பகிரலாம். மின்னூலாக்கி பல கருவிகளில் படிக்கலாம்.

மாற்றங்கள் செய்யும் உரிமை இருந்தால், விரும்பியவாறு மாற்றயும் பகிரலாம். வணிக உரிமை இருந்தால், விற்பனையும் செய்யலாம்.

பகிர்தல் என்பது மனித குலத்தின் அடிப்படைப் பண்பு. நாம் விரும்பும் எதையும் பகிர்வது நம் உரிமை.

புகைப்படங்கள்

Flickr.com, commons.wikimedia.org போன்ற தளங்களில், நீங்கள் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் பகிரலாம். கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் பகிரப்பட்ட

படைப்பகளை தேடி, அவற்றை உங்கள் நூல்களில், வலைப் பதிவுகளில் பயன்படுத்தலாம்.

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் உள்ள படங்களுக்கான தேடுபொறி இதோ.

http://search.creativecommons.org/

அடுத்த முறை உங்களுக்கு ஒரு படம் தேவைப்படும் போது, சும்மா கூகுள் தேடுபொறியில் தேடி, உங்களுக்கு உரிமை இல்லாத படத்தை பயட்படுத்துவதை விட, இங்கே தேடி, பகிரும் உரிமை உள்ள படங்களை பயன்படுத்துங்கள்.

கல்யாண் வர்மா என்ற புகழ்பெற்ற வன விலங்கு புகைப்பட நிபுணர், தமது அரிய புகைப்படங்கள் யாவையும் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் வெளியிட்டதால், தாம் பெற்ற சிறப்புகளையும், பயன்களையும் பற்றி இந்த காணொளியில் பேசுகிறார்.

http://www.inktalks.com/discover/117/kalyan-varma-free-art-is-profitable

மின்னூல்கள் – FreeTamilEbooks.com திட்டம்

பல தளங்களிலும், வலைப்பதிவுகளிலும் 'காப்புரிமை உள்ளது', 'எங்கும் நகலெடுத்து பகிரக் கூடாது' என்று பார்த்திருப்பீர்கள். இதனால் வாசகருக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை.

இணைய செலவை சேமிக்க, நீங்கள் அந்த வலைப்பதிவுகளை சேமித்து வைத்து, பிறகு படிக்கலாம் என்று நினைப்பது முடியாது. ODT, PDF, DOC கோப்புகளாக மாற்றக் கூடாது.

சில ஆண்டுகளில் அந்த வலைத்தளம் மூடப்பட்டால்,அவ்வளவுதான்.

அதில் இருந்த தகவல்களை யாரும் வைத்திருக்க முடியாது. கூடாது.

இதுபோல் அழிந்த வலைத்தளங்கள் ஏராளம். தமிழில் புகழ்பெற்று விளங்கிய ‘அம்பலம்’ மின்னிதழ் போல, காப்புரிமை கொண்டு, அழிந்த பின் Backup கூட இல்லாத தளங்கள் பல.

இவ்வாறு காப்புரிமை கொண்டுள்ளதால், எழுதியவருக்கு நட்டம் அதிகம். பல வாசகரை அடைய எழுதிய படைப்புகள், வலைத்தளம் தவிர வேறு வடிவங்களில் வாசகரை அடைய முடிவதில்லை.

இப்போது, படிப்பதற்கென கிண்டில், டேப்லட் என பலவகை கருவிகள் உள்ளன. இவற்றில் யாரும் வலைத்தளங்களை படிப்பது கடினம். ஆனால் இவற்றில் படிப்பதற்கேற்ப epub, mobi, PDF என பல வகை கோப்புகள் உள்ளன.

வலைத்தளங்களை இது போன்று மின்னூலாக்கினால், வாசகர்களை எளிதில் படிக்க வைக்கலாம். ஆனால் இது போன்று மின்னூலாக்கி பகிர்வதை ‘காப்புரிமை’ தடுக்கிறது.

ஆனால், சிலர் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் தமது வலைப்பதிவுகளையும், நூல்களுயும் வெளியிட்டுள்ளதால், FreeTamilEbooks.com திட்டக் குழுவினர், அவற்றை மின்னலாக்கி வெளியிடுகின்றனர். இந்த நூல்களை யாவரும், படிக்கலாம். பகிரலாம்.

இதுவரை சுமார் 100 மின்னூல்கள் வெளிவந்துள்ளன. ஒவ்வொரு மின்னூலும் குறைந்தநு 100 பதிவிறக்கங்கள், சில மின்னூல்கள் 15,000 பதிவிறக்கங்கள் என உலகெங்கும் உள்ள தமிழ் வாசகர்களை இந்த மின்னூல்கள் அடைகின்றன.

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையால் மட்டுமே இது போன்ற புது முயற்சிகள் சாத்தியமாகின்றன.

இது போல, மேலும் புது வகை முயற்சிகளுக்கும்

வாய்ப்பளிக்கின்றது.

ஏட்டில் இருந்து அச்சு நூலுக்கு வந்ததே, அதிகம் பேரே சென்றடைய. அச்சிலிருந்து இணைய வடிவிற்கு மாறியது உலகெங்கும் சென்றடைய. 'காப்புரிமை' கொண்டு இந்த பரவலை தடுக்காதீல்கள். கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமையில் உங்கள் படைப்புகளை வெளியிட்டு, உங்கள் வாசகருக்கும் பகிரும், மாற்றங்கள் செய்யும் உரிமை கொடுங்கள்.

வாசகர்கள் உங்களை வாழ்த்திக் கொண்டே படிப்பர். பகிர்வர். உங்கள் படைப்புகளும் சாகாவரம் பெறும்.

மேலும் படிக்க.

https://creativecommons.org/licenses/

http://www.wired.co.uk/news/archive/2011-12/13/creative-commons-101

http://creativecommons.org/videos/get-creative

http://www.slideshare.net/DonnaGaudet/creative-commons-32865734

http://www.assortedstuff.com/stuff/?p=413

http://thepowerofopen.org/

நன்றி – நூலக நிறுவனம் வெளியிட்ட கையேடு 'படைப்பாக்கப் பொதுமங்கள் – எழுத்தாளர்களுக்கான அறிமுகம்'

உரிமை – Creative Commons Attribution/Share-Alike License

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/